

中国读本



中国的饮食

林乃荣 著

中国的饮食文化源远流长，160多万年的发展历程，9万多种传统菜点，2万多种工业食品，五光十色的筵宴，流光溢彩的风味流派，精美的陶瓷餐具，独特的茶、酒文化等，都体现出国人与饮食的不解之缘。饮食文化以其独有的地域性和丰富的文化底蕴影响着一代又一代中国人，使中国当之无愧地获得“烹饪王国”的美誉。



中国国际广播出版社

图书在版编目（CIP）数据

中国的饮食 / 林乃荣著. —北京：中国国际广播出版社，2011.1

（中国读本）

ISBN 978-7-5078-3171-9

I. ①中… II. ①林… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第230867号

中国的饮食

著 者	林乃荣
责任编辑	刘 微
版式设计	国广设计室
责任校对	徐秀英
出版发行 社 址	中国国际广播出版社（83139469 83139489[传真]） 北京复兴门外大街2号（国家广电总局内） 邮编：100866
网 址	www.chirp.com.cn
经 销	新华书店
印 刷	北京广内印刷厂
开 本	640×940 1/16
字 数	65千字
印 张	9.75
版 次	2011年1月 北京第一版
印 次	2011年1月 第一次印刷
书 号	ISBN 978-7-5078-3171-9/G·1299
定 价	16.00元

国际广播版图书 版权所有 盗版必究
（如果发现印装质量问题，本社负责调换）

目 录

第一章 中国饮食文化概述	1
一 饮食文化的内涵与外延	2
二 饮食文化的发生和烹调业 在饮食文化中的地位	5
三 中国饮食文化对世界文化的贡献	6
四 中国饮食文化发展的现状和前瞻	9
第二章 中国饮食文化的渊源	13
一 旧石器时代烤肉飘香	14
二 新石器时代炊烟四起	17
三 夏商周饮食文化初结硕果	24
第三章 中国饮食文化的蓬勃发展	45
一 农业生产跃上新台阶	46
二 食品制造业的新突破	49
三 汉代的时尚饮食	55

四	饮食文化著述大量涌现	57
第四章	中国七大菜系的形成和发展	61
一	经济中心南移	62
二	七大菜系的形成和发展	64
第五章	茶叶和米酒的故乡	77
一	茶的起源及其商品地位	78
二	茶韵悠悠	82
三	六千多年的米酒世家	92
四	酒与国民生活	94
第六章	与饮食文化密切相关的三个重要环节	101
一	农业开发	102
二	生态变迁	104
三	民族交流	108
第七章	饮食文化的两极世态	113
一	钟鸣鼎食与数米而炊的饮食反差	114
二	文学作品中反映饮食的两极世态	117
第八章	饮食文化向其他文化领域的延伸	121
一	向文字学延伸	122
二	向政治哲学延伸	124
三	向文学延伸	127

四	向艺术延伸	130
五	向养生学延伸	132
六	向宗教延伸	136
第九章	对饮食文化贡献较大的若干历史人物	137
一	体现古代饮食文化三个里程碑式的人物	138
二	为中国饮食文化倾注活水的人物	139
第十章	中国饮食文化的特征和出色的历史性贡献	141
一	饮食文化的特征	142
二	中国饮食文化杰出的历史性贡献	143

第一章

中国饮食文化概述

一 饮食文化的内涵与外延

“文化”这个概念，有广义和狭义两种含义。前者包括人类社会物质与精神两大领域的一切成果；后者指人类活动的精神成果，包括科学技术和各种社会意识、各种制度和习俗等领域。

饮食，是极为平常，又是极为重要的事。它是人类生存和改造身体素质的首要物质基础，也是社会发展的前提。饮食文化，是人类不断开拓食源和制造食品的各生产领域和从饮食实践中展开的各种社会生活，以及反映这二者的多种意识形态的总称。饮食文化是一种广谱文化，上至国家的大政方针，下至每一个人的日常生活，是一种天天都见得着、摸得到的文化。

饮食文化的内涵极为丰富，它是一门知识密集型学科，又是一门处处联系着人类实践的学科。从它的物质基础来说，联系着两大门类的生产。第一类是食料生产，即农、牧、渔业生产。围绕着这一生产部门，就有土壤学、天文气象学、水利学、种植学、肥料学、养殖学、饲料学、国土开发学、饮食资源学、生态学等科技学科。仅是种植学和养殖学，就分出数十种专业技术学科，如多种粮食作物、香料作物和无数种类的蔬菜、水果和坚果等的生产；多种家畜、家禽、鱼类、两栖类、爬行类、食用鸟类等的养殖。

每一种类，都是一门专业技术学科。

第二类是各种炉灶、厨具、餐具的生产。历史上这一生产部门，牵涉到石器、青铜器、铁器、陶瓷、漆器、塑料、搪瓷、玻璃、铝制品、不锈钢制品等门类的生产，每一门类都是一门专业科技。现代还有大规模的熟食生产线、饼干、点心生产线、饮料生产线和大小规模的电磁灶、电子微波炉、远红外线等在烹调和食品制造业中的运用。

饮食业也是一个生产部门，大体可分两大类，即烹调业和食品制造业。两者都属于加工性生产，即将各类食料进行细加工、深加工、精加工，制成各式各样可口的食品，以满足人类的营养和各种口味的需要。

烹调业包含着营养学、食疗学、保鲜学、酿造学、风味化学、烹调学、饮食美学等学科。食品制造业包括糕点、饼干、膨化食品，各类豆、薯制品，各类肉制品，各类奶制品，各种水果和坚果的风味制品，各种糖果，各种饮料，各种冰淇淋等的制造。各门各类，都是一门专业技术。各类食品的制造，又都与生物学、化学、物理学、机械学、电子学等学科有关。目前食品制造业已进入配料程控化、生产自动化时代。

从饮食实践升华出来，又形成了几个学科，这就是饮食文化的外延，如饮食美学（或称味感美学、品味学、味蕾美学）、饮食民俗学、饮食文艺学、饮食资源学等。饮食美学与饮食民俗学已散见一些论述，但目前仍缺少这两方面的有分量的系统性专著。饮食文艺学则是一门待开发的



韩熙载夜宴图（局部）

学科，中国的文学作品，从《诗经》到《红楼梦》，都有无数反映饮食的精彩篇章。中国的作家，从屈原到鲁迅，没有一个没写过饮食题材的作品。作家们或讴歌食料生产，或赞美地方名食，或警世珍惜粮食，或通过饮食诅咒剥削，或通过饮食抒发友情等等，留下很多千古名篇或名句。除了文学作品，其他艺术领域，如绘画和造型美术，也有许多以饮食或表现食料之美的佳作，如汉代的饮宴画像砖、唐代顾闳（hóng）中的《韩熙载夜宴图》和宋代张择端的《清明上河图》，都是这方面的代表作。表现食料之美的题材，则俯拾皆是，从半坡彩陶中的鱼、鹿，河姆渡陶刻的猪和稻穗，直到近代徐悲鸿的北京鸭群，齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇，等等。造型美术如象生陶瓷，象生玉雕、牙雕、骨雕、木雕、砖雕、石雕等，到处都能找到。如果把中国以饮食为题材的文学作品及造型美术作品收集起来，

那将是一部丰富多彩的巨型饮食美学图书。饮食资源学则是一门待开发的学科，它是经济地理、生态学和饮食文化结合的产物。

综上所述，中国的饮食文化是建立在广泛的饮食实践基础上的，它是人类生存和发展的重要反映，并与人类的物质生活和精神生活息息相关。作为一门学问，中国饮食文化学是一门跨越自然科学、技术科学与社会科学，融会着科学与美学的综合性学科。

二 饮食文化的发生和烹调业在饮食文化中的地位

饮食文化，是随着人类社会的出现而产生，又随着人类物质文化和精神文化的发展而不断形成自己丰富的内涵。饮食文化发展的最初动力是食料的生产，是充饥养身的需要。人类摆脱了单纯依靠自然的采集和游猎经济，开拓食料的生产，就产生了农、牧、渔等产业和学科，奠定了人类生存和发展的物质基础。随着生产技术的发展和对食物知识的增加，摸索出去腥、加温、调味等方法，去改造食料的性能，以适应口味和身体的需要，逐渐懂得运用水濡、火烹、烧烤、曝晒、烟熏、风干、冰镇、发酵等手段，去加工食料，定向生产各类食品，便产生了食品制造学。烹调学就是食品制造学的第一个成果。

烹调学是以厨房为主要生产基地的膳食制造学，膳食

是人类饮食的主旋律，但烹调学不能等同于饮食文化学，过去对烹调学习惯于把目光局限在菜肴和点心的制作技艺和各地饮食习惯的介绍这一狭小范围内，今天对烹调学必须扩大眼界去认识，烹调学也是一门综合性学科，有自己特定的内容，除了上述包含的学科以外，烹调的各个环节，从各种专用食料的生产或选购，到屠宰、切割、配伍和烹制，还融会了饲养学、检疫学、解剖学、物理学、化学和制造技术等学科的许多知识。烹调学是饮食学的中心环节，是提高人类体质和促进创造智慧的重要物质手段；又是人类文明的一种重要标尺。一个国家和民族的食物构成与饮食风尚，反映着该民族的生产状况、文化素养和创造才能，反映着利用自然、开发自然的成就和民族特质。

三 中国饮食文化对世界文化的贡献

早在两千多年前的春秋、战国时代，中国就出现了比较系统的烹调理论，这是古代烹调业发达和饮食实践达到一定深度和广度的反映。近千年来，又形成了七大菜系：粤系、吴系、川系、鲁系、清真系、素食系和食疗系。中国数万个大小城镇的各类风味食品，展现了一个无与伦比的美食海洋。中国菜漂洋过海，也已有几个世纪。中国的烹调知识、烹调技术和烹调美学，丰富了世界文化宝库。目前已有十多万家中餐馆遍布于世界各个角落，这些都

体现着我国烹调技艺的累累硕果。中国被世界人民称为烹调王国，这不是中国人的味蕾有天生的特异功能，而是因为独特而深厚的烹调文化传统。

早在本世纪初年，孙中山在他的《建国方略》中，就曾多处论述中国的饮食文化，他曾指出：“烹调之术本于文明而生，非深孕乎文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙，中国烹调之妙，亦足表明文明进化之深也。昔者中西未通市以前，西人只知烹调一道，法国为世界之冠；及一尝中国之味，莫不以中国为冠矣。”长期以来，许多外国朋友到中国旅游，都以能享受到正宗的中国美食为人生最大乐趣之一。中国的美食和风景名胜、文物古迹，已成了旅游业的三大优势。

中国自古以农业立国，中国人民在开拓食料资源方面，无论农、林、牧、渔业，自古以来都走在世界前列，园艺业尤为突出，劳动人民培植出无数优质的粮食、蔬菜和水果。中国是小米、大米、大豆、香芋、板栗、茶叶、柑、橙、猕猴桃、枇杷、芒果、荔枝、龙眼、桃、李、梅、杏、甘蔗等的故乡。

这些农作物中，大豆的贡献尤其突出，大豆最早的记载，见于西周的文献，当时称“菽”，早在三千年前，我们的祖先已把大豆看作重要的杂粮，又通过发酵工艺，把大豆制成酱油和多种酱类调味品，到了西汉前期，又从大豆中创造出豆腐制品。今天我国生产的豆腐系列食品，已增加到 100 多种。近年推出的豆奶系列也备受青睐。中国人民

培植的大豆和大豆系列制品，给世界提供了一个重要的植物蛋白来源和优质调味品系列。

中国有许多特制食品，驰名于全世界，如广东的化皮烤乳猪，北京的脆皮烤鸭，金华和宣威的火腿，以及普及于全国的咸蛋、皮蛋（松花蛋）、糟蛋的腌制，各种熏腊制品，发制豆芽菜，熟制粉丝、粉皮等，都有一套特殊工艺，各地还有许多具有独特工艺的地方名食，不胜枚举。这些都是对世界饮食文化的贡献。

早在两千多年前，中国就把烹调学和医药学结合起来，从而产生了独特的“食疗学”，战国时成书的《山海经》，就记载了近百种认为有疗效的食品。在中国最早的医典《黄帝内经》（成书于战国）中，食疗也占了重要地位。中国的药膳、配药食品和配药饮料，正崭露头角，为世界所瞩目。

中国人的餐桌，从不缺少瓜菜、豆腐制品，各种豆、薯和豆、薯制品都是经常性的副食。这些食物，对肌体提供植物蛋白、不饱和脂肪酸、多种维生素、矿物质、微量元素和植物纤维，对保证蛋白质吸收的合理分量，保证酸碱平衡，保证胃肠的正常运转和调整多种生理功能，都起着重要作用。

《黄帝内经》中提出一个著名的膳食原则：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为埤（pí）……养精益气。”这是世界上最早的膳食平衡理论。春秋战国时候，讲究美食的孔丘和吕不韦，都主张吃肉要有节制。孔丘说：“肉虽

多，不使胜食气。”吕不韦认为“肥肉厚酒”是“烂肠之食”。这些论见，都是符合营养卫生原则的。

平衡膳食理论，也常见于西方的报刊和电视。但四高膳食（高蛋白、高脂肪、高热量、高胆固醇）的老传统的改变，就不是一件容易的事。今天那些



素三彩龙凤牡丹纹碗（明末）

素有四高膳食传统的国家的高发病，如肥胖病、直肠癌、膀胱癌、心血管疾病和过早衰老等，在中国的发病率都较低，世界医学界和卫生专家都公认，这与中国膳食平衡的民族传统有关。

中国培植的茶叶，为人类提供了一种提神、解渴、保健的优质饮料，一千多年以来，已逐渐普及于全世界。

中国的陶瓷餐具走出国门，也已有一千多年的历史，它为各国人民所喜爱，与茶叶、丝绸一起，成为中国三个出色的文化使者，走进了世界许多国家的千家万户。

四 中国饮食文化发展的现状和前瞻

中华人民共和国成立后，经过四十多年的奋斗，基本解决了过去历代未能解决的全民温饱问题，这是发展饮食文化的首要物质基础。政府的许多政策措施，如运用现代

科技去发展农业生产的“星火计划”，改善生态环境的系列措施，大兴水利、改造草原和沙漠、开发荒山、开拓海上牧场、建立粮油和禽畜生产基地，引进动植物优良品种，开展生物工程研究，推进食品工业现代化等，已使中国的食料和食品生产，跨上一个新台阶。中国饮食资源的潜力，正在一步步展现出来，这是孕育中国饮食文化大发展的另一层次的物质基础。建国以来，有关烹调和食品制造领域出版的专著和报刊，不下数百种；各类饮食协会如雨后春笋般涌现；厨师、点心师、食品技师人才辈出；各地崛起的食品节，如豆腐节、葡萄节、红果（山楂）节、西瓜节、荔枝节等等，一个接一个，展现着各地优质特产和多姿多彩的地方风情。这些都是中国饮食文化随着国家的发展步伐日益隆盛的现实表现。

中国的饮食文化既有深厚的传统，又有优越的发展条件。它是一门新兴学科，具有发展的优势，但也还有不少阻力和不足。阻力主要来自三种世俗成见：第一，鄙视烹调工作和饮食业务。这是儒家“耻涉农商，羞务工伎”思想的影响。我国长期的古代社会，形成了鄙薄生产技术、贱视生产劳动者，认为做官当老爷才是上品，“皓首穷经”才是正道。近代，尤其是中华人民共和国成立以后，这种陋习受到一定的冲击，但对这种历史积习的清除，不是一朝一夕的事。第二，把从事这一学科的研究，与享乐主义的吃、喝、玩、乐画等号。吃、喝、玩、乐虽不是人类生活内容的全部，也不能看作是人生的唯一目的，但都是人

类的生存权利。我们应该反对的是那种“金樽美酒千人血，桌上佳肴万姓膏”和“朱门酒肉臭，路有冻死骨”的享受观和分配制度；以及那种恣食烂饮的靡靡之风。因此，我们应该提倡健康的享受观和消费观。要在发展生产、提高全民思想文化水平的基础上，逐步改善人民的物质文化生活。第三，过去烹调学长期被象牙塔式的美学归入另册，那些美学家把烹调看作是满足低级感官的一种玩意儿，认为美学是超功利的；他们鄙视烹调业务和烹调工作者，实在是一种门户之见，也是对美学本质的歪曲。其实，所有美学都是人类感性认识的升华。饮食之为味感美学，与音乐之为听感美学，绘画之为视感美学，文学作品之为意感美学一样，同是人类美学园地中的一簇永开不败的绚丽之花。

第二章

中国饮食文化的渊源

一 旧石器时代烤肉飘香

最初的饮食文化，是从火堆中孕育出来的。蒙昧时代，雷电或腐草积热引燃的山火，常常吞噬着整片林莽，原始人和野兽，奔突不出来，常常葬身火海。火舌卷到的地方，肥美的草原，顷刻变成一片焦土。火能扼杀一切生机，滚滚浓烟，把恐怖带到人间，使人战栗，它曾经是人类的一股强大的异己力量。然而，大火过后，灰烬里散发出来的烧熟的野兽和坚果的扑鼻焦香，却格外诱人，那些惊魂未定的逃生者，把它们捡起来放进嘴里，舌上的味蕾，立即反馈出一股求之不得的食欲，这就成了人类结束茹毛饮血时代的一个信号。经过多少次惊险的尝试和失败，原始人群终于懂得利用自然火，控制火种，走上了熟食的道路。熟食加速了身体对养料的吸收，减少了寄生虫的侵害，在不知不觉中使体质起了良性变化，加速了从猿到人的进程。

中国从 150 万年前的元谋人遗址，到六七十万年前的北京人遗址，都留有控制自然火的遗迹。元谋人遗址的地层里，炭屑分布的厚度，约有 3 米。北京人遗址的炭屑和灰烬更多，有的成堆，有的成层，有一处灰烬层，厚达 6 米。在这两个遗址的地层中，除了炭屑和灰烬，还有无数种类动物烧骨和石器，北京人遗址里还有碳化的朴树籽，经专家对沉积物进行孢子分析，当时还有核桃、榛子、松子等

坚果存在。这两个遗址相当于考古学的旧石器时代前期。

这些遗址告诉我们，最初的烹调是“烧烤”和“膨爆”（把植物种子放在炭火上爆米花来吃）。那时既没有能放在火上架肉的架子，也没有能耐火的叉子，只能把撕开的兽肉丢进火堆里烧烤，时常被烤糊，难以下咽。后来摸索出先用泥浆涂抹兽肉，然后丢进火堆里。烤熟后，剥开来，泥壳连毛都粘脱了，又不会把肉皮烤焦，这是原始烧烤的一个进步，古书上称这种烧烤法为“炮”。到了后世，发明金属架子和叉子，才有可能控制火候，进行挂烤和叉烤。但“炮”的技艺仍一直沿用下来，如熊掌脱毛，则常用涂泥烧烤法；后世的“叫化鸡”，也是古代“炮”法的继续。



北京人用火图

火的功能不仅能够熟食，还能提高原始人群的生产水平。他们拿着火把，就能用火攻的办法去猎获凶猛的野兽。原始人火攻洞熊和鬣（liè）狗躲藏的山洞，不费多大工夫，就能吃到肥美的熊肉和香喷喷的鬣狗肉。他们常常去焚林

而狩，那些张着血盆大口的剑齿虎、横冲直撞的野牛、凶猛奔突的野猪……都在火阵中变成原始人的美餐。有了火攻的手段，比起过去光靠尖木棒和砍砸器，辛辛苦苦只能挖到几只老鼠或打来一只野兔或小鹿之类，日子是好过多了。据统计，元谋遗址共生的动物化石有 40 多种，北京人遗址有 90 多种。有了火攻的能力，原始人狩猎的水平，就有了飞跃的发展，他们可以尝尽当时一片林莽的野味。有了火堆，又扩大了采集块茎和水域生物的食物，使猿人的体质，加速了向智人体质的转变。

有了火，制造生产工具的能力也提高了，进一步开辟食物更有保障。过去只能捡些风化石或到河滩去捡拾砾石来打制石器，懂得用火以后，就可以用火烧水泼的办法，从岩层中剥落大批石片，源源不断地去打制石器。我国内蒙古大青山南麓的大窑村、四川省汉源县的富林镇和广东省南海县的西樵山，都保存着石器时代火烧水泼开采石料和打制石器的大片遗址。木棒是原始人重要的生产工具之一，烧尖木棒，弯折木棒，或使木棒防腐耐用，都要靠火熏火烤。为了实现水上捕捞，开始制造独木舟，也要先用火在一根整木上烧出一条深槽，然后用石器加工成形。

到了距今约五万年到一万年前，即旧石器时代晚期，生产力的发展，又有了两个大的突破：一个是复合生产工具的普遍使用，即流星索、石矛和弓箭的涌现；另一个是懂得人工取火。我国古代关于后羿（yì）射日的神话和燧（suì）人氏钻木取火的传说，就是歌颂弓箭的威力和人工

取火的成就的。有了复合生产工具，不仅提高了猎获陆栖动物的能力，而且扩大了对空中和水生动物的猎取范围。懂得人工取火，还可以离开原始森林或山洞，沿着河流去寻找活路，扩大了原始人生存的领域。在我国这一时期的许多遗址里，以北京的山顶洞人（约 18000 年前）和广东阳春县（今为阳春市）独石仔洞穴遗址下层（约 16000 年前）的出土最为丰富。山顶洞人能经常猎获鹿类、野猪、野牛、羚羊、狗獾、狐狸、刺猬、野兔、鼠类和鸵鸟等；他们能在水中捕获近一米长的青鱼，还常常捞取厚壳河蚌，捡蜗牛和鸵鸟蛋来吃。今天法国人嗜吃蜗牛，把蜗牛视为上菜，其实蜗牛曾经是我们祖先的家常菜肴。独石仔人能经常猎获到犀牛、巨獭、黑熊、云豹、水牛、水鹿、水獭、豪猪、鼠类、小灵猫、金猫、麝香猫、果子狸、猕猴等；他们能在水中捕获鲤鱼和捞取蚌、蚬、田螺等软体动物。在独石仔的鼠类中，除了板齿鼠和鼯（wú）鼠，还有家鼠，可见老鼠和人类共居，最少已有 16000 年的历史。老鼠也曾经是我们祖先的家常野味。独石仔的田螺尾部都被砸掉，以便烧煮入味和吮吸螺肉。现在广东人吃田螺也是这样的，可见岭南人吃田螺的传统，最少已延续了 16000 年。

二 新石器时代炊烟四起

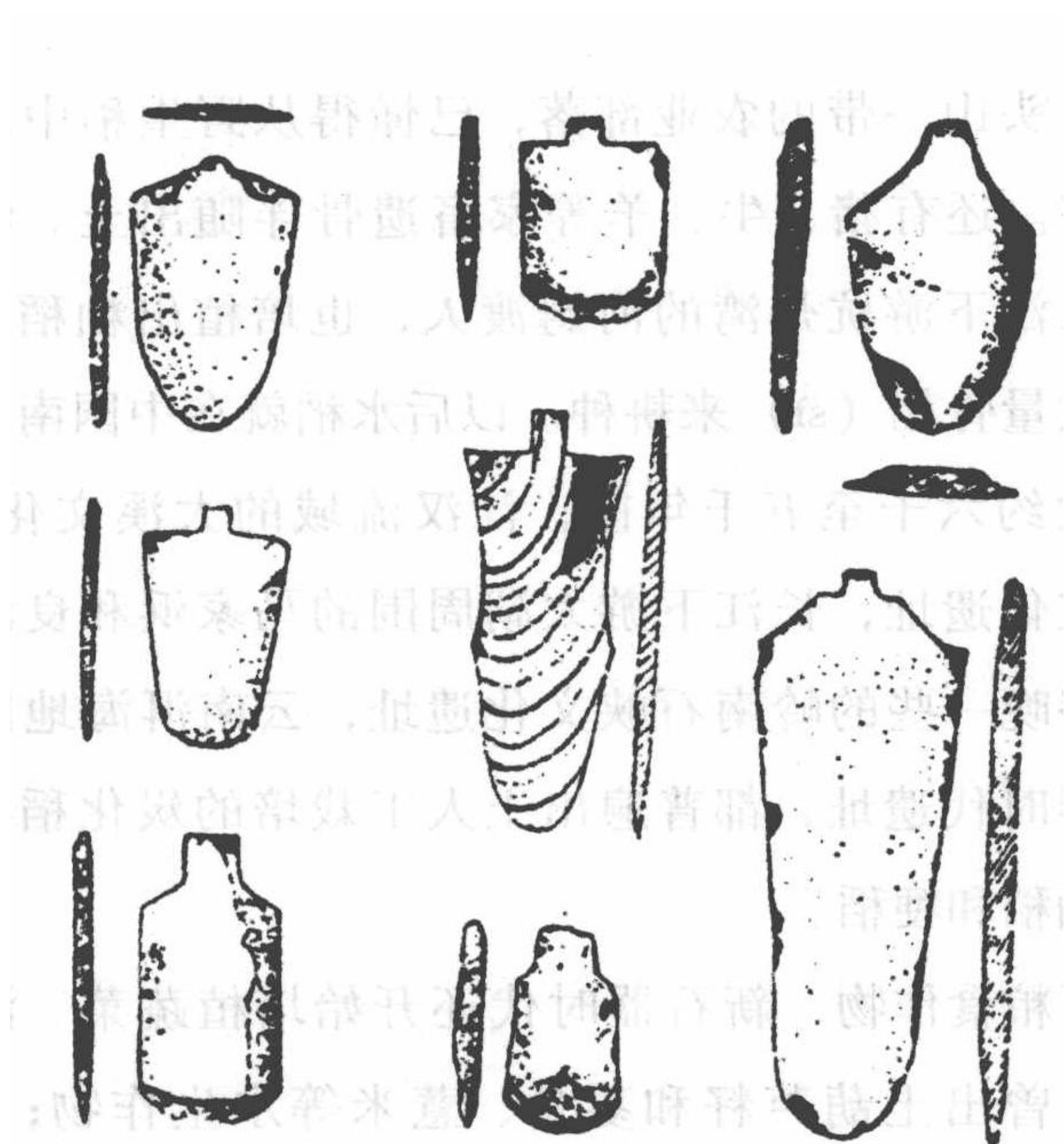
大约一万年前，石器从打制过渡到磨制，复合生产工

具进入全盛时代。在人类生活实践的长河中，这时出现了三项划时代的成就：种植业、养殖业和制陶业。这就是考古学所称的新石器时代。这三项成就，为人类文明时代的出现，奠定了初步的物质基础。

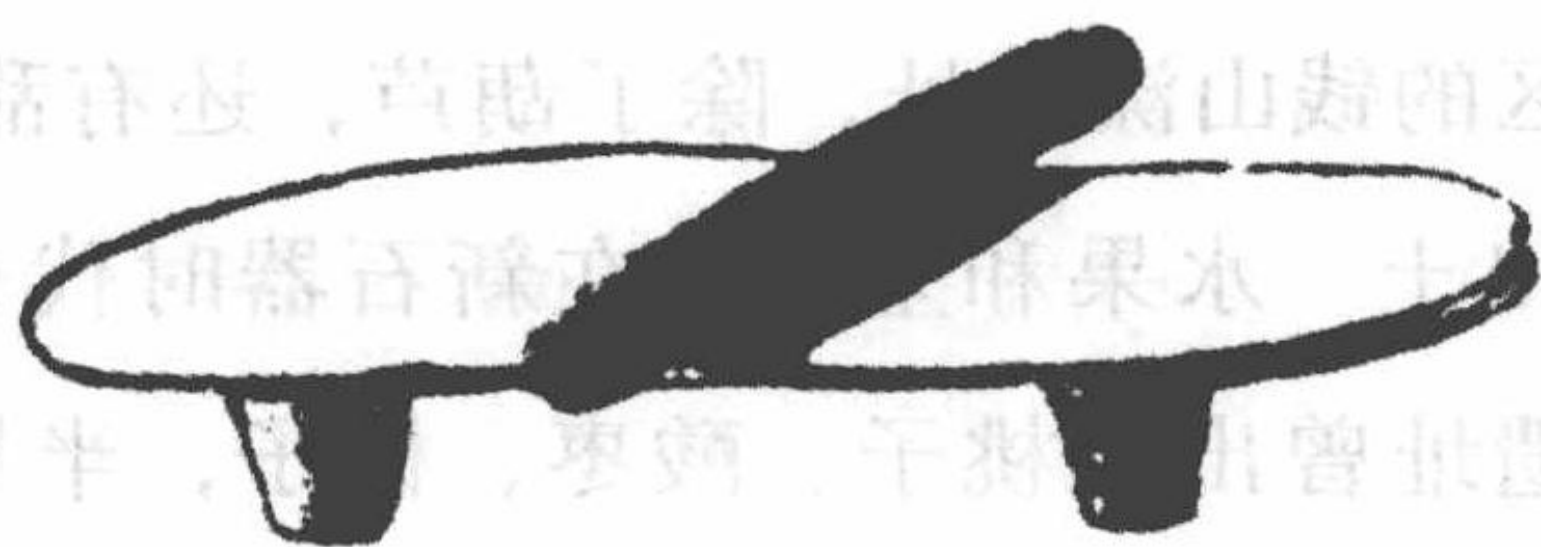
（一）种植业

从旧石器时代晚期制造生产工具和装饰品的锯、凿和钻孔等工序中，我们的祖先已摸索到摩擦能生热起火的道理。人工取火，在新石器初期，已是一种普及的技能。他们在烧荒的空地上，随便把吃剩的植物根茎和瓜果瓢籽丢弃，不久，发现能长出新苗；又逐渐认识到草木灰对植物生长的肥效，这就是种植业的开始，最初的种植业称为砍倒烧光农业。

在旧石器时代，人们已知道挖掘野生的植物块茎和摘取野生的坚果如朴树籽、榛子、松子、板栗等来充饥。种植业出现以后，随着人口的增加，需要一种生产周期短和产量高的粮食作物。大约在旧石器和新石器交替期间（约一万多年前），我们的祖先终于从“狗尾草”的籽实中，选出第一种粮食作物，这就是小米。早在一万多年前的山西沁水县下川遗址的旧石器晚期文化层中，已发现石磨盘和磨锤等舂磨谷物的工具。我国新石器时代前期到中期，都普遍出土小米和农业生产工具（如石耩、石铲、石镰、蚌镰等）及粮食加工工具（如石磨盘、磨棒等）。从八千年前华北平原的磁山、裴李岗文化遗址，到六七千年前开始的



新石器时代的石器



裴李岗文化出土的石磨盘和石磨棒

黄河中游仰韶文化遗址、黄河下游大汶口文化遗址，到六千多年前开始的东北地区红山文化遗址、内蒙古地区富河文化遗址，直到五千多年前开始的黄河上游的马家窑、齐家、马厂、柳河等文化遗址和黄河中下游的龙山文化遗址，都出土大量的粟（小米）和各类农具及谷类加工工具。在五千多年前，黄河流域的遗址中，又出现了大麦、小麦、水稻、高粱等粮食作物。

在秦岭以南，大约八千年前，长江中游洞庭湖畔，湖

南澧县彭头山一带的农业部落，已懂得从野生稻中培植出人工稻谷。还有猪、牛、羊等家畜遗骨伴随出土。约七千年前，长江下游杭州湾的河姆渡人，也培植出籼稻，他们制造出大量骨耜（sì）来耕种。以后水稻就在中国南方繁殖开来，大约六千至五千年前，江汉流域的大溪文化遗址、屈家岭文化遗址，长江下游太湖周围的马家浜和良渚文化遗址，略晚一些的岭南石峡文化遗址，云南洱海地区的一些新石器时代遗址，都普遍出土人工栽培的炭化稻谷，有的兼有籼稻和粳稻。

除了粮食作物，新石器时代还开始培植蔬菜。河姆渡遗址中，曾出土葫芦籽和菱角、薏米等水生作物；半坡、仰韶遗址则出土白菜或芥菜种子。略晚一些，约五千多年前，太湖地区的钱山漾遗址，除了葫芦，还有甜瓜、花生、芝麻和蚕豆出土。水果和坚果，在新石器时代也已开始培植。河姆渡遗址曾出土桃子、酸枣、橡子，半坡遗址出土栗子、榛子、松子、朴树籽，钱山漾遗址出土桃、杏、梅和酸枣。大抵桃、杏、梅和栗子等已开始人工栽培。

中国是世界上最大的农作物起源中心之一，早在新石器时代前、中期，约一万年至五千年前，已在黄河流域和长江流域培植出多种粮食作物和相当数量的蔬菜、水果及坚果。

（二）养殖业

养殖业主要是在种植业的基础上发展起来的，早在新石器时代，中国已是六畜俱备了。半坡的居住遗址附近，

就有两处牲畜栏圈的遗迹。在新石器遗址中出土的动物遗骨，经鉴定为家畜的，以猪、狗、牛、羊、鸡为最多，仰韶、红山、大汶口、龙山、马家窑、齐家、屈家岭等文化遗址都有上述家畜的大量遗存，仰韶遗址还有马骨，齐家遗址还有马和驴骨。南方的新石器时代遗址中，以猪、狗和水牛骨为多，如河姆渡遗址、福建昙石山遗址、广东潮安陈桥遗址、广西桂林甑（zèng）皮岩和云南大理的新石器遗址等，都有这些家畜遗存，河姆渡遗址还有家猫的遗骨。

值得注意的是黑龙江密山县新开流新石器文化遗址和辽宁的红山文化遗址、内蒙古的富河文化遗址，以及南方的许多新石器文化遗址都有大量鹿骨遗存，有的遗址鹿骨比猪、狗骨还多，鹿类可能已经开始驯养。

新石器时代的种植业和养殖业虽已成了主要食料来源，但渔猎仍是很重要的副业，许多遗址都有种类繁多的鱼骨、兽骨和鸟骨遗存。内河的龟、鳖、螺、蚌和海边的蚝、蛤、蚬、贝，也分别存在于各地遗址中。旅大地区的新石器遗址还有鲸鱼、鲨鱼骨骼和一个约两公斤重的石网坠，可见约五千年前，辽东半岛的先民，已能到深海捕鱼。在江西万年仙人洞新石器早期遗址和广西柳州大龙潭鲤鱼嘴新石器早期贝丘遗址中，都出土有螃蟹遗骸，我们祖先吃螃蟹最少已有七八千年的历史。

（三）制陶业

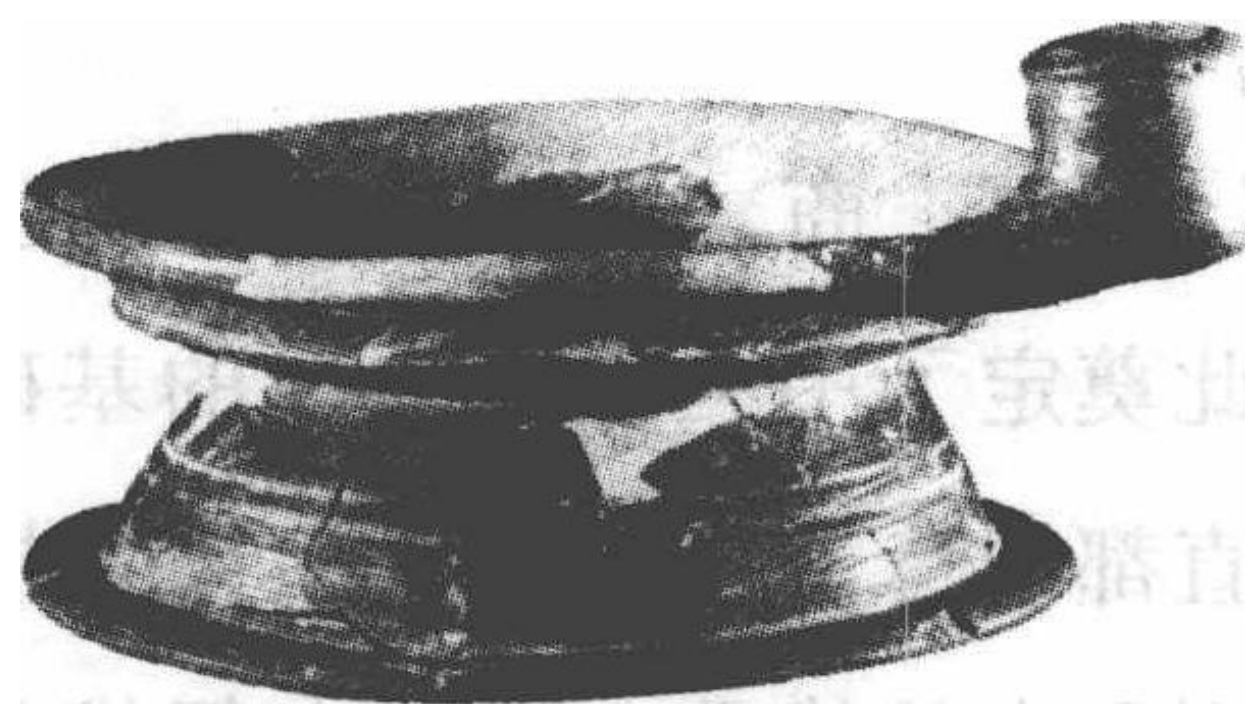
原始火堆曾是人类智慧的源泉，从吃烤肉、吃爆坚果，

逐渐又知道在烧红的石板上烙肉和用烧红的石子煮汤。这时烹调的手法又多了“煎”和“煮”。今天从一些少数民族的风俗习惯中，仍可以看到这种原始烹调的遗俗：我国拉萨东南部的雅鲁藏布江河曲地带的门巴族，到今天仍习惯在烧红的薄石板上烙荞麦饼或煎肉。西双版纳地区的布朗族，在野外劳作，不用带锅灶，他们在沙滩上挖一个坑，在坑内铺上数层芭蕉叶，然后倒进清水，把从河里捕来的鲜鱼放入水中，燃起篝火，把烧红的鹅卵石投入这个芭蕉锅内，待水沸鱼熟，放入少许盐巴，便煮成一锅美味的卵石鲜鱼汤，然后用蚌壳舀着来吃。布朗人用竹筒煮饭，也是最早的“锅”：先砍下一截竹子，在一端的竹节膜上打一个洞，放进米和水，捣一把竹叶把洞口塞住，丢进火堆，待竹筒烧得焦黄，冒出的蒸气快干时，把竹筒取出来剖开，就是一筒香喷喷的米饭。

但是，这种以挖地坎来盛水、作煮锅的方法，常常连沙带土吃进肚里。地坎又不能移动，游耕和游牧的生活，需要一种能移动的盛水和煮东西的器具，生活上的这种需要，终于推动原始人发明制陶业。最初也是从火堆里受到启发，原始人发现用火烧过的黏土，能变成一块硬泥片，不会再渗散开来；而且入火时捏成什么形状，出火时仍是什么形状，这就是成形技术产生的最初启示。于是试着在用荆条编织的筐子周围抹上厚厚的泥浆，风干后，放进火堆里烧，最后荆条化成灰，一个陶罐子就出现在眼前，从此就开始了人类使用陶器的新纪元。

我国目前出土的早期陶器，以磁山、裴李岗为代表，已走了颇长一段路，陶器种类已经很多，有洗涤用的陶盂，贮谷物的陶罐，贮水的陶壶，炊煮用的陶鼎，盛菜的陶浅盘，盛汤的陶钵，盛饭的陶碗，饮水的陶杯等。这些陶器的烧成温度已达 900°C （一般精陶和瓷器的烧成温度是 $1300^{\circ}\text{C} \sim 1400^{\circ}\text{C}$ ）。这些陶器有泥质陶和夹砂陶两大类，盛贮器一般用泥质陶；夹砂陶是有意在陶土中羼（chàn）进适量砂粒，因为砂粒很多都含铝或石英，使烧成的陶坯结构疏松，能适应急冷急热，所以炊煮器都用夹砂陶。夹砂陶表现了原始人制陶技术达到了一个高峰。裴李岗遗址还有粗糙的陶塑羊头和猪头，这是目前所知我国最早的陶塑美术品。这两个遗址的陶器虽处在原始的手制阶段，但已相当成熟。这两个遗址出土的钵形鼎，则是一个灶具和煮锅的结合体，可以离开火塘，搬到任何地方去烹煮，增加了烹调的灵活性。这种钵形鼎腹深口大，是一个火锅，可见我们的祖先，吃火锅最少已有八千年的历史。在辽宁和山东一带近海的新石器早、中期遗址中，这种敞口深腹的陶火锅出土很多，常伴随着鱼骨和介壳。

到了新石器时代后期，大约五千多年前，在黄河流域的龙山文化、大汶口后期、仰韶后期和长江流域的屈家岭文化、马家浜文化、良渚文化，珠江流域的石峡



屈家岭文化出土的陶盘

文化、佛山河宕遗址，辽河流域的吴家村、郭家村等新石器时代遗址，都出土了大量轮制陶器，有了陶钧，这是中国上古制陶业的一次质的飞跃，工作效率大大提高，而且成品厚薄均匀，形体端正，陶器的种类也增加了许多。这时出现了陶鬲（lì）和陶甗（yǎn），鬲是用来煮流质食物的，有三只袋形足，既能增加容量，又能使火的接触面积增加到最大限度，用鬲煮东西，既节能，又快熟。甗是由鬲和甑结合构成，甑的底部是一块多孔的箅（pái）。煮饭时，先把米放在鬲里，煮到米粒膨胀，再捞到甑里蒸，是一个蒸煮两用器。陶甗的出现，说明早在五千多年前，我们的祖先就已懂得利用蒸气热。有了鬲和甗，人类熟食谷物的方法，除了放进炭火里爆米花来吃，又增加了两种吃法：煮粥和蒸成干饭。有了陶鼎，肉类熟食又增加了“炖”和“涮”。在五千多年前，我国的黄河流域、长江流域、辽河流域、珠江流域，都已遍地炊烟袅袅、饭香四溢了。

三 夏商周饮食文化初结硕果

夏、商、周三个王朝的建立，都以华夏人为核心，从此奠定了中国民族构成的基础。在春秋以前，三个朝代一直都维持着统一的、中央集权的奴隶制政体，没有发生分裂和大的战乱。这三个朝代首先开发了黄河中下游的广大地区。到了东周时期，由于地方经济的发展，在周朝的藩

卫地区，崛起一些割据称雄的奴隶制政权。春秋之世，虽然周天子已经衰微；春秋后期，封建主义也开始萌芽，但各藩卫地区，仍在不断开发，如楚国对江、淮、河、汉地区的开发，吴、越对长江下游的开发，巴、蜀对长江上游的开发，这就使长江流域的生产，赶上了黄河流域。在那几个世纪中，秦、晋对黄土高原的开发，燕、齐对辽东半岛的开发，也都比西周时期有了更大进展。所以三代是中华民族以黄河流域为中心，逐步开发长江流域和辽河流域，为以后继续开发岭南、东南、西北和西南各个地区准备条件的时期。

（一）种植业和养殖业的大步发展

夏、商、周的农业生产，在新石器时代开辟的基础上，有了长足的发展。战国时成书的《考工记》，记载着夏、商、周三代沟洫工程的规格；甲骨文则记载着粪田；《诗经》记载着用绿肥。三代都设置天文历法的职官，他们的主要任务就是掌握农时；还有直接管理田园的各级农官。这都说明，夏、商、周的农业生产，比新石器时期，无论生产规模、生产组织和生产技术，都已迈上一个新台阶。当时的黄河流域，草丰林茂，水土流失不多，生态环境和土地开发，大体仍保持协调状态。面对卫河一带和渭水流域无垠的处女地，古代的诗人们，曾给我们留下“宅殷土茫茫”和“周原膺膺（wǔ）”的诗句，就是对当时黄土高原土肥水润的赞美。

散见于先秦文献的粮食作物，已有小米、大米、大麦、小麦、黄米、高粱、大豆、芋艿（nǎi）、薯类、杂豆、薏米，等等。其中小米、大米、麦子和黄米，已培植出不同的品种，如“糜”（méi）指深色小米，“芑”（qǐ）指淡色小米；大米除了粳米和粳米，又增植出糯米和旱稻（香粳米）；麦子除了大麦、小麦，又增植出荞麦和青稞；“秬”（jù）是深色黄米，“秠”（pī）是双穗黄米。南方的芋艿，更是品种繁多，产量丰富，成为南方重要的杂粮。楚国的“芋尹”，就是专职掌管芋艿生产的农官。

夏、商、周王室和诸侯都有大规模的园囿，各地的私人菜圃和果园也很普遍。人工培植的陆生蔬菜，已有葫芦瓜、韭菜、苦瓜、蔓青、萝卜、荠菜、苦麦菜、豌豆苗、苋菜、蒜苔、枸杞菜、竹笋，等等。仅在《尔雅》中记载的蔬菜，就有20多种，可惜古奥难懂，自古以来的注释家都未能一一释读。

水生蔬菜有莲藕、蒲菜、水芹、莼（chún）菜、凉菜、塘蒿、荸荠、菱角、慈姑、茭笋，等等。

调味蔬菜有葱、韭、芥头、蒜头、紫苏、香芹、辣椒、姜等；调味作物则有花椒和肉桂。

采集蔬菜有各种菌菇、海藻、木耳和石耳。

夏、商、周人工栽培的水果有桃、杏、李、梅、枣、山楂、梨子、橘子、柚子、木瓜、柿子、樱桃，等等；坚果有板栗和榛子。

夏、商、周的养殖业也很发达，甲骨文已有反映放牧

牛、羊和驯鹿、驯象的字；殷王祭祀用牲，动不动就数十、数百头，可见王室的园囿中放养的牲畜是不少的。武丁的妃子妇好墓中，就出土很多动物玉雕，其中牛、羊、狗、猴、兔、龟、鹅、鸭、鸽等都造型逼真，属家养禽畜形象。

夏、商、周已开始水域养殖，《尚书》记载殷末纣王劳民伤财，一味建筑宫室、台榭（xiè）、陂池，尽情享乐；《诗经》也记载着文王的子民为他建筑“灵台”、“灵沼”的事，可见早在商周时代，已懂得挖池塘养鱼。相传春秋时范蠡（lǐ）（陶朱



周代的簋

公）辞官为民，治产经商致富，他首先就是挖池塘养鱼发了财，《齐民要术》还引用过南北朝时仍留存于世的陶朱公的《养鱼经》。此书虽是后人伪托之作，仍反映了早期养鱼获利的一些实际情况。当然，大规模养鱼在战国以后，铁锹、铁铲普遍使用才有可能。

夏、商、周的捕捞业也很发达，殷墟出土的鱼骨有六种；甲骨文中记载王室捕鱼的卜辞不少，最多一次记载着殷王捕鱼 30 000（是 30 000 斤还是 30 000 尾则不清楚）。周代宫廷，有一个庞大的捕鱼机构，拥有 340 多人的专职捕鱼队伍。东周时候，靠近湖海江河的地方，已有专业渔民，《吴越春秋》记载：伍子胥从楚国逃亡出来，跑到江边，一

个老渔父渡他过江后，为掩护他而慷慨自杀。后来伍子胥率吴军报了楚王杀父、兄之仇，攻陷郢（yǐng）都后，又挥兵攻郑，以泄往日曾被困于郑的私愤。吴军压境，老渔父的儿子愿为郑国效劳，驾船于江边芦苇中，劝阻伍子胥，要他不要忘记往年老父救他的恩情。伍子胥听了就撤兵了。这故事反映了当时已有世代捕鱼为生的居民。

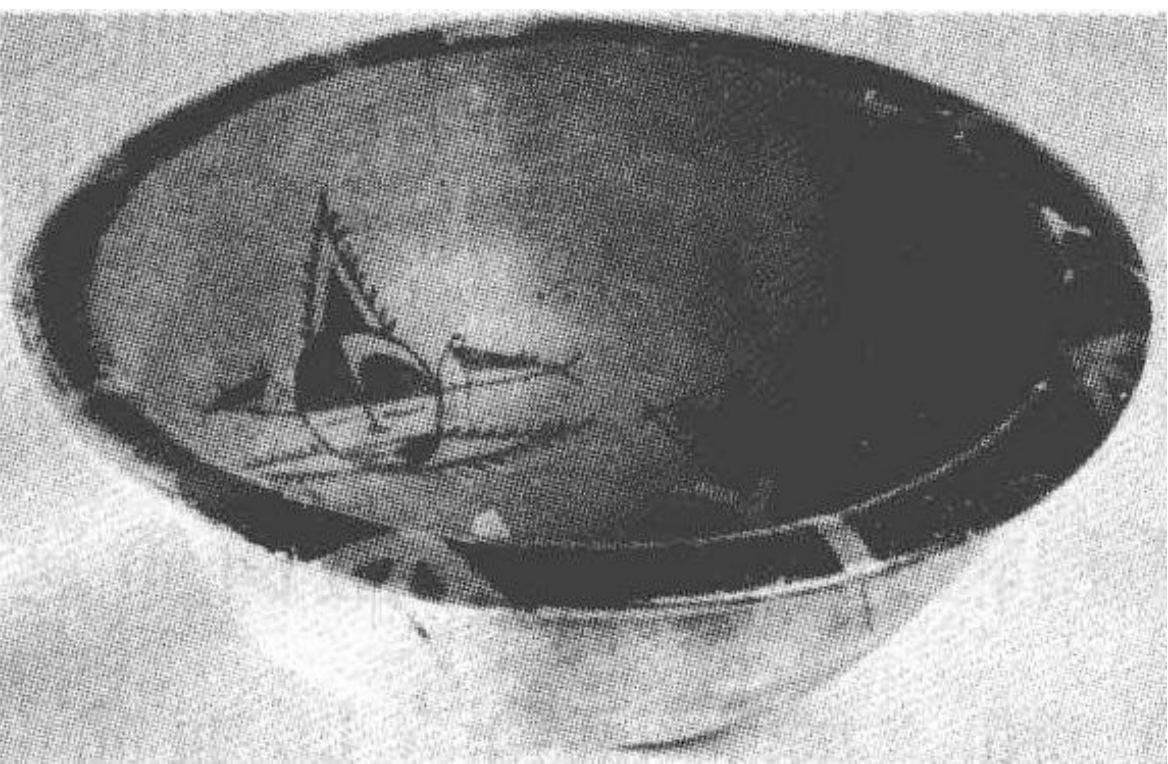
（二）调味品的运用和发酵业的出现

《世本》记载：“夙（sù）沙氏煮海为盐。”古书记载，夙沙氏是与神农氏结盟的部落，直至黄帝之世，与中原已融为一体。可见我们的祖先，早在五六千年前，已懂得煮海水制盐。盐的使用，在人类的生活进程中，是继用火之后的又一次重大突破。盐和胃酸结合，能加速分解肉类，促进吸收，对人类体质的进化，是一个积极因素。盐的化学构成为氯化钠，是人体氯和钠的主要来源。这两种元素，对维持细胞外液渗透压，维持体内酸碱平衡和保持神经、骨骼、肌肉的兴奋性，都是不可缺少的。盐又是调味的主角，居于五味之首，没有盐，什么山珍海味都要失色；肌体的吸收也大受限制。到了春秋时期（东周），除了晒制海盐，还懂得开采岩盐，《吕氏春秋》列为中国美食资源之一的“大夏盐”，就是青海的岩盐。

糖也是调味的重要角色，《礼记》：“枣、栗、饴、蜜以甘之”，这句话就反映了夏、商、周获得甜味的四个来源。枣和栗早在新石器时期已经有了，这两种果子含糖率颇高，

但古代还不能把糖从果肉中分离出来，枣和栗都只能作为甜味的配料来使用。蜜即蜂蜜，饴即饴糖（即麦芽糖），这两者才是专用糖源。蜂蜜开始是采取野生的，后来才懂得驯养蜜蜂。战国时期使用蜂蜜已很普遍，《楚辞·招魂》中就有用蜜糖做饼粢（zī）和兑果浆来吃的句子，可见蜂蜜已成了贵族们日常做点心和兑饮料的重要原料，大抵东周末年已驯养蜜蜂。饴糖是用麦芽或淀粉发酵加温制成，饴糖的出现是古代食品制造业的一项重大成就，饴糖已见于西周初年的宫廷诗章中。夏、商、周除了上述四种糖源，还有甘草和甘蔗。甘草的记载见于《诗经》，甘蔗的记载见于《楚辞》。糖不仅是烹调和制造食品的要素，还具有一定的防腐性能，同时也给肌体供给热量。

发酵业是我国古代食品制造业中一项有特殊贡献的系统工程，是利用多种良性菌株为口腹服务的一系列重大成就，主要是对酵母菌、醋酸菌、乳酸菌和毛霉菌等的运用。尽管中华先民还不知道发酵的原理，但从长期的实践中，已能定向掌握发酵的多种成果，为烹调和饮食增添异彩，也是生物化学的萌芽。



仰韶文化出土的彩陶人面鱼纹盆

最先是利用酵母菌使糖类发酵来酿酒，这在我国已是六千多年前的事了，仰韶文化遗址已出现酒器，大汶口文化和龙山文化都出土许多酒器，就是它的物证。夏、商、周时

已培养出能定向酿酒的“曲蘖（niè）”（又称“大曲”），其中筛选出能酿甜酒的根霉菌制成的曲称“小曲”，即甜酒曲，直到今天，仍为民间所沿用。近几年在河北藁（gǎo）城商代前中期遗址中，出土酿酒作坊遗址和酵母遗迹。周代宫廷拥有一个规模不小的酿酒作坊，由一个“大酋”（酒官）领着拥有 300 多个奴隶的专职酿酒队伍。夏、商、周的酒已有许多种类：有“澄酒”（或称“清酒”），是久酿滤去酒糟的米酒；“醴酒”[又称“醪”（láo）]即醪糟，是短期酿成的带糟糯米酒；“香酒”[古时称“鬯”（chàng）]，是用郁金香草或香茅草加在米酒里浸泡而成；还有“桂花酒”（加桂花于米酒中酿成）。酒不仅是宴席饮料、祭祀用品和浸药溶剂，又是一种特殊的增味佐料。酒富有挥发性，又能杀菌防腐，制腊肉或酱肉放些香酒，能使腊肉或酱肉的香味和着酒的香味散溢出来，特别诱人。炒青菜往锅里洒些料酒，能使青菜保持翠绿色，使人陶醉；炒肉洒些料酒，使炒锅骤然热气腾腾，菜的美味在一瞬的酒香热气中完成，炒出来特别香嫩可口。

醋酸菌是一种能使糖类发酵变酸的曲霉菌丝，制醋，是继酿酒之后的另一成就。酿酒时被醋酸菌侵入，酒即变成醋。变酸了的“酒”，就可以作醋种。大概在新石器时代人们就已知道制醋。夏、商、周时称醋为“醢”（xī）。古代贵族每餐大鱼大肉，为了解腻和辅助胃酸分解蛋白质这一自然的生理要求，“醢”（醋）和“醢”（yì）（即梅酱）每餐都少不了。周代宫廷还有一个拥有 40 多个奴隶的制醋

作坊。

利用乳酸菌制泡菜，也是我国发酵业中的一枝花。夏商周时称泡菜为“菹”（zū），也是贵族餐桌上必备的小菜。直到今天，粤式泡菜（甜酸）和川式泡菜（咸辣酸），还有贵州“盐酸”和朝鲜族辣泡菜，都是著名的醒胃小菜，叫人百食不厌。咸阳市博物馆摆着一个当地出土的秦代泡菜坛，坛顶有个卷边，用以盛水，盖好后可以隔绝空气，防止其他细菌侵入，泡汁可以长年累月反复使用，泡出来的瓜菜特别鲜美。这个坛子，和今天四川的泡菜坛子一模一样，可见川式泡菜，在中国西部地区，已风行两千多年了。

制酱业是我国发酵业中的一项特殊成就。这是以黄豆（或蚕豆）为主料，加上适量的麦麸、淀粉、盐、糖等配料，利用毛霉菌的作用发酵而成的。夏、商、周已有酱油、豆酱和豆豉。酱油和豆酱、豆豉都含有多种氨基酸、维生素 B₁ 和麸酸钠一类东西，与多种多样菜肴都能调合并增添美味，成了我国人民每饭不能少的东西。这些酱类不仅是一种良好的调味品，能增强食欲，又含有发酵细菌制造的大量酵素（酶），能促进人体复杂的化学反应，使入口的食物转变为能量。这些是由酶来完成的，它是人体新陈代谢的催化剂。我国的豆酱酿造业，对营养和保健，都是一大贡献。周代王室备用的酱料，经常有 120 瓮，可见酱类也是御厨中的重要角色。

调味品的生产，除了盐糖和酱醋外，还有香辣料。香辣料的使用，也表现着人类利用自然的多方面智慧。香辣

料富挥发性，能避腥腻；它的香辣味，又能增加菜肴的美味和兴奋味蕾，以促进食欲；有些香辣料还有防腐、杀菌和调整人体生理机能的作用。古代制腊肉，不加香料晒干的叫“脯”；经捶击加姜、桂晒干的叫“膾脩”（duàn xiū）。姜、桂是最常用的调味品。至于葱、韭、蒜、茭（jiāo）等香菜的应用，则很多先秦古籍都有记载。先秦还有“芥酱”，是用芥菜籽舂成粉，加醋或油搅拌，用以蘸肉或蘸泡菜食用。有的香料，既能抑菌防腐，又能调节人体机能，如姜、桂既暖胃，又能防腐；花椒既驱风，又能防腐；辣椒能提高血压；芥酱能降低血压等等。许多调味品不仅是烹调不能缺少的，也是保健所必需的。

（三）夏商周的厨具和食器

制陶业在新石器时代前中期，走了五六千年的路程，已在造型技术和火候掌握两个方面，为金属铸造业的产生准备了条件，大约在新石器中后期（约五千多年前）已出现红铜，夏商周三朝进入灿烂的青铜文化时代。目前仅青铜日常用器，就已出土上万件，其中饮食礼器占多数。如烹调器有鼎、敦、鬲、甗、镬（huò）、釜（fǔ）等；切割器有刀、俎（zǔ）（铜砧板）和案（铜案，可作俎，又可作食桌）；取食器有匕（有舀饭的圆匕和取肉的尖匕之分）、箸（zhù）（铜筷子）和勺（舀酒或舀汤用）；盛食器有簋（guǐ）、簠（fǔ）、盨（xǔ）、豆、盘等；饮酒器有爵、角、斝（jiǎ）、盃（hé）、觚（gū）、觶（zhì）、兕（sì）、

觥（gōng）等；盛酒器有尊、卣（yǒu）、方彝、兽形尊、鬯（lái）等；盛水器有盆、匜（yí）、盂、鉴、缶（fǒu）、甗（bù）、斗等。可见我国二三千年的厨具和餐器，几乎是应有尽有。殷墟出土有铜锅、铜铲和能切薄肉的铜刀，都是殷代已盛行炒菜的物证。东周开始出现的“敦”，是一个圆形炖肉器，敦的顶盖和底锅，像一个圆球平分的两半，敦盖比一般鼎盖深而重，这种设计，是加大压力，使肉类易于炖烂，也省能源，类似现在的压力锅。

由于铜器价贵，一般是贵族享用。老百姓用的炊煮器和盛贮器，属于日用陶器，后来又出现了原始瓷。瓷器的制造，要具备原料、釉料和火候三个特定条件：原料应是白膏泥（高岭土）作坯，釉料应是矿物釉（长石釉或石英釉），火候应达1 300℃ ~ 1 400℃。它是从长期的制陶实践中摸索出来的。最近在江西清江吴城遗址（属商代中期）发现两座商代龙窑，这是迄今为止我国发现最早的龙窑，龙窑能烧制高温、大型、精美的陶瓷，在这两座窑址附近的商代墓葬中，发现有高岭土制造的瓷片，烧成温度已达1 200℃，可见商代中期已出现原始瓷。到了西周，原始瓷的生产已逐渐普及，在陕西岐山、长安，河南浚县、洛阳，江苏丹徒和安徽屯溪等西周遗址中，都出土高岭土烧制的原始瓷，釉色有淡黄、青绿、青灰等，器物有簋、鬯、豆、罐、盂、碗、尊、盘等。随着酿造业的发展，又推动了酿酒陶瓷的生产，如咸阳秦代遗址出土巨型陶瓮，能容酒 400 公斤，可供上千人饮用。

夏商周的饮食器还有专供贵族享用的漆器和玉石器、象牙器等。河北藁城台西村的商代中期遗址，出土有木胎的漆盘和漆盒，这是目前所知最早的漆制食器。到了东周时候，又出现了更轻便的纁麻胎漆器，这时漆器已逐渐普及，尤以楚国的髹（xiū）漆业最发达，到现在仍有许多传世精品。殷代妇好墓出土许多精致的玉石和象牙食器，计有玉壶、玉盘、玉簋、玉勺、玉匕、玉臼、玉杵和象牙杯等。先秦古籍记载纣王使用象箸和玉杯，在考古工作未开展以前只作为存疑史料，今天从出土物证实，比纣王早二百多年，殷代的大贵族早已拥有这些贵重食器了。



商代妇好墓出土的象牙杯

（四）食物的保鲜、贮藏和餐厅设计

食物保鲜是食料生产达到一定程度的产物。约两万年前，即旧石器时代晚期，由于复合生产工具如流星索、石矛和弓箭等的普遍使用，狩猎经济进入旺盛阶段，促使人类去寻求久藏猎获物的方法，山顶洞人的下室，就是恒温保藏法的物证。山顶洞人遗址，从洞口进去，有上、中、下三室。上室面积，南北宽约8米，东西长约12米，中间约有0.5米多的一层黑土，大约是火塘遗迹，还有石器骨器等文化遗物。中层遗留三个头骨和其他残骨。下室没有人

类遗骨，而有许多动物化石。下层窖穴，比上层温度低，又能保持恒温，是理想的肉类贮藏室。山顶洞的下室，是目前所知世界上最早的恒温肉库。

夏、商、周的冰窖和井藏，是常用的冷藏法。周代王室有专设的“凌荫”，就是冰窖，设置专管冰窖的职官，叫“凌人”，统率 90 多个奴隶，专管“凌荫”藏冰、管冰的事务。至于凿冰和运冰，则靠徭役去完成。凌荫里的冰，也是王室贵族的一种分配物资，每年启用时由王室给各级贵族按等级分配。近年在陕西雍城（今宝鸡市古城村）曾发现春秋时秦德公大郑宫的凌荫遗址，约 100 多平方米。

井藏在长江以南较普遍。湖北江陵楚都纪南城遗址，已发现 250 多座水井，按其用途，约有三类：一类是密集于窑址周围，井坑较浅的，井内有红烧土块和陶器等遗留，应是制陶用井。一类是分布于建筑遗址周围，井坑较深，井内残留着汲水罐子，这无疑是生活用井。另一类也分布于建筑遗址周围，井内不见汲水罐，却有大型陶瓮，则应是冷藏井。江汉流域冬天只结薄冰，不像华北，能凿到厚层的冰块，所以不备凌荫，而用井藏。中原地区，也发现利用水井低温的冷藏库：河南新郑的郑、韩故城遗址，在宫殿区内，发现一座长约 9 米，宽约 3 米的狭长形半地下建筑，室内的地面和四壁都砌有方砖，底部一侧有五眼深井，出土许多陶片和牛、羊、猪、鸡等骨骼，这应是两千四五百年前的一座冷藏库。

古代不仅知道利用天然冰来延长肉类、蔬果的贮藏时

间和利用贮藏的天然冰使夏天的厨房和餐厅降温，同时也知道冰镇饮料，《楚辞》中就有赞美冰镇甜酒醇美和清凉的句子。

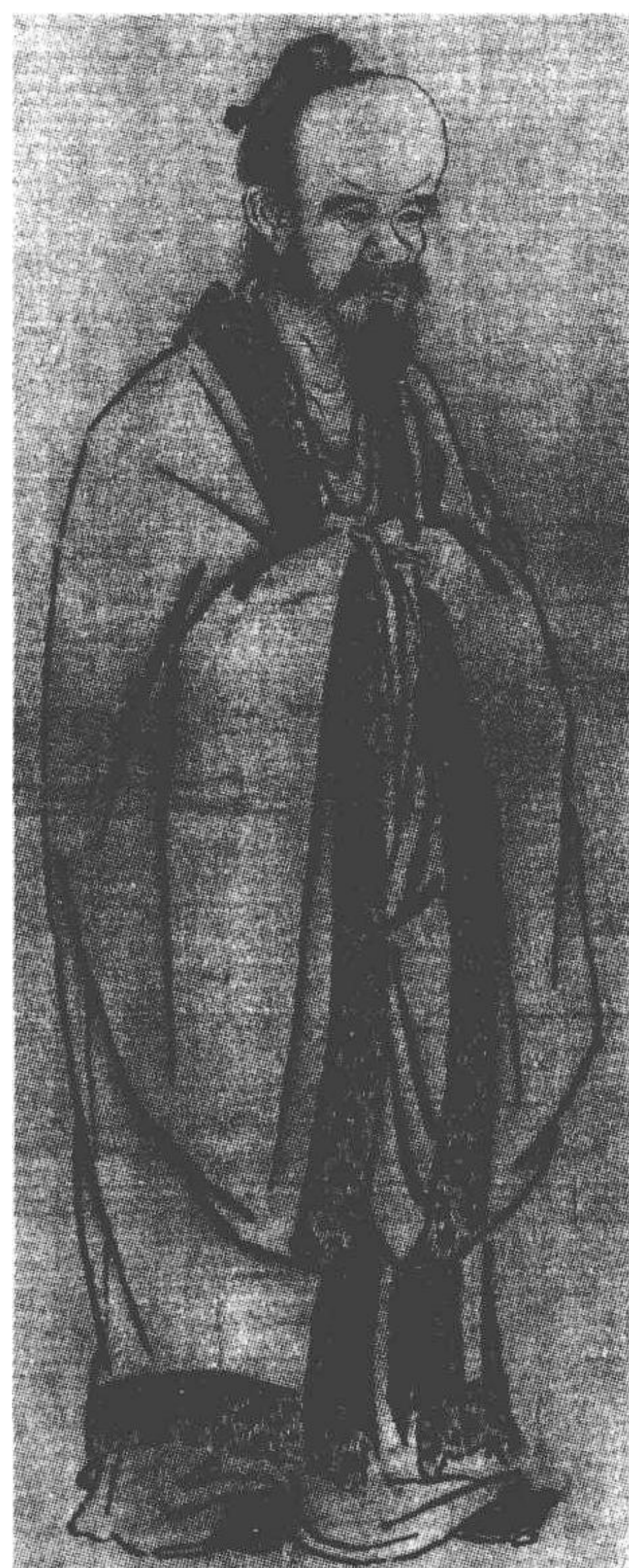
古人除了降温保藏法，还有其他许多保藏法，最普遍的是沿袭石器时代的薰烤法和风干法。夏、商、周时候，除了有“腊”（jū）（干腌鸟肉）、“鲐”（sù，干鱼）、“干肉”（腊肉）等保持原味的风干法以外，还善于加香料和盐糖等去制肉脯，像周代八珍之一的“熬”，就是烘熟干贮的风味肉脯。

醋渍和煮透，也是一种保存法，多用于瓜果的泡制，“菹”（泡菜）就是利用乳酸菌将瓜菜腌熟，或径直用醋来泡，只要不污染，长期不会坏。《夏小正》记载：“五月煮梅，六月煮桃”，就是把收获的梅和桃煮透贮存，作为长年佐餐的开胃小吃。

（五）南北口味的分野和最早的两张菜单

中国的地势是西北高，东南低，背靠喜马拉雅山和昆仑山，与欧亚大陆相连，东南面向浩瀚的太平洋。青藏高原平均海拔在4 000米以上；蒙古高原地势虽略低（平均海拔1 000多米），但处在北极寒潮和北半球风沙地带威胁的前沿。这两个高原的气候都严寒干旱，主要宜于逐水草而居的游牧业，是历史上构成制约农业和人口发展的自然环境方面的原因，但这两个高原发展了游牧经济。在这两个高原东南的大部分国土，都是肥沃的东亚大陆腹地，适宜于

发展农业。由于地域辽阔，地理和气候条件的差别都颇大，我们的祖先在这片无垠的国土上，基本上开发出两种类型的农业。如把秦岭和淮河划一道线，北部是黄土高原、华北大平原、内蒙古和东北地区，大部分海拔在 500 米~1 000 米左右，这片地区有深厚肥沃的土壤，却是干旱半干旱气候，主要适宜种植小米和麦子等耐旱作物，发展了旱地农业经济。东南的广阔地区和西南的部分地区，是平原和丘陵地带，平均海拔在 300 米以下，这片地区雨量充沛，河流纵横，无霜期长，适宜于水稻的种植，发展了稻作农业经济。



孔子像

这三类地区，早在新石器时期，主食已有分野：青藏和内蒙古高原主要以牛羊肉和奶酪为主食；秦岭、淮河以北以小米和麦子为主食；东南和西南以稻米为主食。到夏、商、周时，北方食麦子和黄米的比重增加；南方食芋头和豆、薯的比重增加。南方由于气候适宜，灌溉便利，物产丰富，园艺和水产养殖业都较北方发达；渔猎的领域也较广阔，所以南方居民食性较杂，副食也较丰富。由于副食生产条件和饮食习俗的差异，夏、商、周时对食品的欣赏态度，大体已有北方和南方的分野。孔丘和吕不韦

就代表着两种不同的口味：孔丘要把肉切得四方四正才吃，小于拳头的鸡雏不吃，鸭尾巴、鸡肝、雁肫、鹿胃等都不吃；吕不韦则相反，他认为最美的是猩猩的嘴唇、猪獾爪后跟的软肉、鸭的尾巴、象的鼻子、牦牛的尾巴等。孔丘近乎华北人的口味；吕不韦则近乎两广、福建和四川、云南人的口味。

夏、商、周的食谱，大都已佚失，留存下来的，只有周代的“八珍”和战国《楚辞·招魂》罗列的一席饭菜。这两张菜单，代表了当时上层社会的饮食水平。

周代八珍是“淳熬、淳母（mó）、炮豚、搗（dǎo）珍、渍、熬、糝（shēn）、肝膋（liáo）”。

“淳熬”，是一种烙饭，用旱稻（香粳米）煮熟后，拌上炸肉酱，用猪油煎起来吃，近似今天湖北的煎豆皮。

“淳母”，即模仿“淳熬”的意思，只是把主料换为黄米，做法和“淳熬”一样。

“炮豚”，是烧炖乳猪或羊羔。做法是用红枣酿乳猪或羊羔，先炮熟，剥净炭壳，沾上湿米粉，用猪油炸到金黄色，再加香料，用文火炖透。

“搗珍”，是一种高级杂肉扒。即用一条牛柳（牛里脊肉），配以等量的羊、麋鹿（即四不像）、梅花鹿和獐子等的里脊肉，略加捶击，除去筋腱，煎到嫩熟，随即用香料、酱、醋等调味来吃，类似今天的牛扒、鹿扒。

“渍”，是香酒牛肉。把新鲜牛肉逆纹切成薄片，用香酒浸渍一夜，第二天用酱醋和梅酱等调味来吃。这个菜和

百越人吃鱼生相似。

“熬”，是烘烤肉脯。先选取牛、羊或鹿的精肉，把筋腱捶软，切成薄块，遍洒姜、桂和盐，然后烘熟来吃。

“糝”，是三鲜烙饭。取同等数量的新鲜牛、羊、猪肉，切粒，调味，与2/3 稻米混合烙熟来吃。

“肝背”，是烤网油狗肝。取一副狗肝，用网油裹起来，濡（rú）湿调好味，放在炭上烤，烤到焦黄即成。

《楚辞·招魂》是用一桌酒菜来招祭亡魂。有说是屈原招祭楚怀王之作，有说是宋玉招祭屈原之作。这段文字，译成白话文大意如下：

家里的餐厅舒适堂皇，饭菜多种多样：

大米、小米、二麦、黄粱，随便你选用；

酸、甜、苦、辣，浓香、鲜淡，尽会如意侍奉。

牛蹄筋闪着黄油，软滑又芳香；

吴厨师的拿手酸辣羹，真叫人口水直流；

红烧甲鱼、挂炉羊羔，蘸上清甜的蔗糖；

炸烹天鹅、红焖野鸭、铁扒肥雁和大鹤，配着解腻的酸浆；

卤汁油鸡、清炖大龟，你再饱也想多吃几口。

油炸蛋馃（sǎn）、蜜沾粢粑、豆馅煎饼，又甜又酥香。

蜜兑果浆，清香闪翠，真够你陶醉；

冰镇糯米酒，透着澄黄，味醇又清凉；

为了解酒，还有琼浆般的酸梅羹。

归来吧！老家不会使你失望。

《招魂》列举的饭菜，呈现着南方特色；而周代八珍则大体是北方口味。

（六）烹调理论的出现

夏、商、周有关烹调的各个方面的经验，古代文献中多有记载：关于选择屠宰对象，《周礼》里记着：牛，夜里老是鸣叫的则肉臭；羊，毛稀，毛端打结的则肉有膻味；狗，屁股脱光了毛又举动急躁的，则肉臊恶；鸟，毛色暗哑，声音沙嘶的则肉腐臭；猪，眼睫毛交叉的则肉中生小息肉；马，前胫毛斑秃的则肉像蝼蛄一样臭。从动物的症状中去判断它的肉是否可吃，是夏、商、周时直观检疫经验的总结。像猪肉中有小息肉，从现代医学知识看来，就是猪生了绦虫，卵囊散布了全身，即猪囊虫病。

关于调味与时令，《礼记》中已总结出几条原则：

“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘。”

春天万物萌发，各种细菌，尤其是导致肠炎的沙门氏细菌和导致痢疾的阿米巴菌，最容易污染食物；而且乍寒乍暖，瓜菜青黄不接，胃口容易阻滞，人们习惯在拌凉菜中放点酸醋，既杀菌，又醒胃。夏天食肉多了容易引起酸性反应，人们喜欢吃点带碱性而略带苦味的东西；而且水分消耗多，容易口干舌燥，如吃一顿苦瓜或饮一碗芥菜汤，就像服了一剂清凉饮料一样，顿时口齿清爽，胃肠舒适。秋天天气转凉，人们喜欢吃点含热量略高而带刺激性的甘

辛食品，如卤味、腊味、酸辣羹之类。冬天寒冷，需要补充高热量的肉类食物，多采用烧烤、红焖、浓汁火锅等做法，食盐的摄取量也跟着增多，盐和胃酸结合，变成盐酸，能帮助对肉类的消化。这个按时令调味的经验总结，包含着一定的生理物理和生理化学知识的总结。

关于主食和副食的搭配，夏、商、周已有例行习惯。《礼记·内则》里虽然举了许多荤菜，但居首位的是饭。这是符合膳食平衡原理的。饭包括稷（小米）、黍（黄米）、稻（粳米或籼米）、粱（又称黄粱，深黄色的糯小米）、麦（大麦、小麦）、菰（gū）（禾本科茭草的籽实）等。这些主粮，有时煮成干饭，有时煮成粥，多品种的粮食是为了更换口味，米粮放在首位，是表示以粮为主食。

古代的汤羹，也不全部放肉，总要加点“菹”（mào）（小白菜之类）或“芥”（芥菜）或“藿”（豌豆苗）和葱、韭等，这不仅为了调味，也是使荤素合理结合。

关于刀功，也有一套成法：周代把剔除筋骨、切成厚块的肉称为“脔”（luán），切成长条的称为“脯”，切成薄片或缕切成丝的称为“脍”，连骨砍件的称为“轩”。对牛和野兽的瘦肉切成片，“必绝其理”（必须逆着肉纹来切），都是刀功的常规。夏、商、周已知道“腠”（méi）（里脊肉）是上肉，是做肉扒和炒肉片的好料。凡宰杀家畜或兽类，已知道分档切割，如脊、肋、肩、臀、脰（jiǎn）等，以便烹调时各适其用。夏、商、周的屠宰行业还出现一些解剖能手，诸古籍多有描述，庄周在他的《养生主》中就

记述梁惠王（即魏惠王）御厨中一个“庖（páo）丁”，他的菜刀用了19年，还像新的一样锋利。就因为这个庖丁受到长期的专业训练，刀法熟练，懂得循节理开骨，循纹理割肉，故能游刃有余，不伤刀锋。这位庖丁对动物解剖学了如指掌，所以能用刀如神。

为了使肉片在炒或溜时嫩滑可口，周代的厨师，已懂得用“滫”（xiǔ）（淘米水沉淀的浆液）来勾芡。

关于调味与火候，《吕氏春秋·本味篇》有精辟的论述：“调和之事，必以甘、酸、苦、辛、咸，先后多少，其齐甚微，皆有自起。鼎中之变，精妙微纤，口弗能言，志不能喻。故久而不弊（指腌、腊、酱肉之类，久贮而肉不致腐败变味），熟而不烂，甘而不浓，酸而不酷，咸而不减（减可能是碱字之误，即苦涩），辛而不烈，澹（dàn）而不薄，肥而不腴（腴可能是膩字之误）。”

《本味篇》还发挥了烹调理论：“夫三群之虫〔三群即水居，如鱼虾之类；肉攫（jué），如鹰雕之类；草食，如牛羊之类。古代常泛称动物为“虫”〕，水居者腥，肉攫者臊，草食者膻。恶臭犹美，皆有所以（各有可取的特殊美味）。凡味之本，水最为始，五味（甘、酸、咸、苦、辛）、三材（水、木、火），九沸九变，火为之纪（节），时疾（猛火）时徐（文火），灭腥去臊除膻，必以其胜，毋失其理。”就是说，烹调去腥臭，又要保持各类食料独特的美味。“必以其胜，毋失其理”的关键在于调味和火候的掌握。这段理论，是假托伊尹与商汤论味而发的，意为通过调味和水濡

火烹，使各种肉类的本味发挥出来，除掉其并存的恶味，以适口胃之需，才是一个好厨师。

从以上可见，夏、商、周的烹调业，从选料、时令、主副食搭配、刀功、调味与火候等各个方面的经验，都已提到理论高度来总结，是我国饮食文化中一笔重要的遗产。

烹调 and 营养保健密切相关，夏、商、周对营养保健，已有相当高的认识，墨翟论述吃的目的：“其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”用现代医学原理来分析，“增气”，就是补充热量，使身体有气力；“充虚”，就是补充消耗，保证新陈代谢的需要；“强体”，就是要供给合理的养分，以增强体质；“适腹”，就是满足口胃，使大脑皮层从合适的口味中得到良性刺激，兴奋味觉，以保证食欲，增强吸收机能。古人从切身体验中，已能体会到生理营养的道理了。

营养保健除了食料选择和烹调得法，另一个要领是膳食平衡和饮食适度。古代的士大夫很多都懂得这方面的饮食卫生。孔丘和吕不韦都认为食应以谷物为主，食肉要有节制。这是符合营养卫生原理的。吕不韦说：“肥肉厚酒，务以自强（肚子胀饱了还要拼命多吃），命之曰烂肠之食。”又说：“味众珍则胃充，胃充则中大鞫（mán）（同懣）。中大鞫而气不达，以此长生可得乎？”“中大鞫”，大致就是指患酸血症的人，脑袋昏昏沉沉的症状；或高血压的人脑充血时的症状。这是要求膳食平衡和饮食有节以达到预防保健的目的。

古人饮食也注意餐厅气氛，就是提倡“远庖厨”和“以乐宥食”，把饭堂和屠宰场隔开，进餐时配以悦耳的音乐，这些都是符合饮食卫生的。

以上所述，都是中国饮食文化中的重要遗产。



汉画像石上的宴乐舞和杂戏

第三章

中国饮食文化的蓬勃发展

一 农业生产跃上新台阶

从公元前 475 年到公元 589 年（战国到南北朝），共约十个半世纪，是中国古代社会的上升时期。这一时期，可分为两个阶段。第一阶段从战国初年（前 475）到汉代末年（220）；第二阶段从三国（220）到南北朝末年（589）。前一阶段农业生产大体是直线上升；后一阶段则是迂回上升的。

从战国到两汉，由于铁器的普遍使用，水利和牛耕的推广，使战国的平均亩产，从春秋以前的一石上升到一石半。新兴封建主的佃耕制，终于取代了奴隶社会的井田制。



《池塘养鱼图》（汉代）

在农业发达的基础上，带动了各业兴旺。当时的陂塘养殖业已出现年产 12 万斤塘鱼的养殖户。畜牧业也很发达。

据司马迁记载：当时一户养马五六十匹，养牛一百六七十头，养猪或羊二百五六十头的畜牧大户比比皆是。其他各行各业，也都出现了富比王侯的经营者，如煮盐起家的猗顿，世代开采水银起家的巴寡妇清，冶铁起家的郭纵、卓氏、程郑、孔氏、曹邴（bǐng），等等。

随着生产的发达，贸易也兴盛起来，出现了无数长途贩运商人，他们拥有运货的马车或牛车数以百计，转运于郡国之间。

汉代中原地区的水利工程也得到了发展，除了封建国家大规模的水利工程以外，随着地主庄园经济的发展，出现了许多小规模的人工水塘与一定面积的田园配套的庄园（出土许多汉代水田池塘模型，就是这种庄园经济的反映），都使农业生产力有所提高，有的地方曾达到亩产10斛（石）。



汉墓壁画《宴饮图》

汉代的粮食作物，仅就汉墓出土所见的，除了夏、商、周已具有的品种以外，还有荞麦、青稞、糜子、高粱和多种豆类，等等。

汉代畜牧业也有很大发展，司马迁描写汉族地区畜养牛羊一二百头的农家大量涌现，是地主庄园经济副业兴旺的表现。一直到东汉，这些庄园地带，都仍是“草树殷阜，牛羊弥望”（见《晋书·食货志》）。汉代出土大量家畜家禽陶塑，也反映了农业区副业的兴盛。在专业放牧的河湟地区，则是“牛马衔尾，群羊塞道”（见《后汉书·西羌传》）。当时的蒙古高原和川滇西部地区，畜牧业的繁盛，都和河湟地带差不多。

关于蔬菜和水果的生产情况，从战国到汉代，华北地区的品种与夏、商、周时差不多，大体已趋于稳定。全国统一以后，岭南和天山南北的蔬菜和瓜果，则大大丰富了中国人的饮食内容。

南方汉墓出土的蔬菜和水果，仅长沙马王堆三号墓和广西贵县罗泊湾一号墓，就出土有芋头、小豆、菱角、葫芦、黄瓜、枣子、香橙、桔子、柿子、梨子、梅子、杨梅、李子、橄榄、乌榄、仁面、木瓜、西瓜等；调味品则有花椒、桂皮、香茅草、高良姜等。华东的汉墓还出土菠菜和蕹（wèng）菜种子。近年在成都凤凰山一座汉墓中，出土番茄种子，过去都认为番茄是从外国传入，所以在“茄”字之前加个“番”字，成都汉墓的番茄种子，在地下埋藏了两千多年，经过培植，还能萌芽茁株，证明确是番茄，四川西部许多地方都有野生番茄，可见番茄是中国的原生浆果。

岭南地区的荔枝、龙眼、香蕉、柑橘、柚子、甘蔗、椰子等，在汉代已闻名全国。汉武帝破南粤赵氏政权后，

曾在长安建“扶荔宫”，尝试大量移植岭南的奇花异木，其中果树就有荔枝、龙眼、柑橘、槟榔、橄榄等多种。由于气候和水土不宜，移植未能成功。从此岭南佳果，历代都成了特种贡品，《后汉书·和帝纪》记载：“旧南海献龙眼、荔枝，十里一置（驿），五里一侯，奔腾阻险，死者继路。”三国时，交趾太守士燮每年向孙权进贡的岭南珍品都用数百匹马来驮运，其中有香蕉、椰子、龙眼，等等（见《吴书·士燮传》）。

天山南北出产的西瓜、葡萄、石榴、蒲桃、苜蓿（苜蓿是优良饲料，它的嫩尖可入菜，可与豆苗比美）等，亦于此时传入内地。汉武帝时，张骞两次出使西域，他首先从大宛带回葡萄和苜蓿。汉武帝为了阻断匈奴的干扰，保证葱岭以西的丝绸之路畅通无阻，曾与乌孙和亲结盟，那段时间，汉朝与乌孙每年都有十数批使者往来。东汉时又派班超长期武装护路，使丝绸之路商旅往来络绎不绝，葱岭以西的土特产，如胡荽（suī）（芫荽）、紫葱（洋葱）等陆续传入，逐渐在全国繁殖开来。

二 食品制造业的新突破

（一）豆腐和豆制品的生产

1961年在河南密县打虎亭出土了汉墓画像石《庖厨图》，



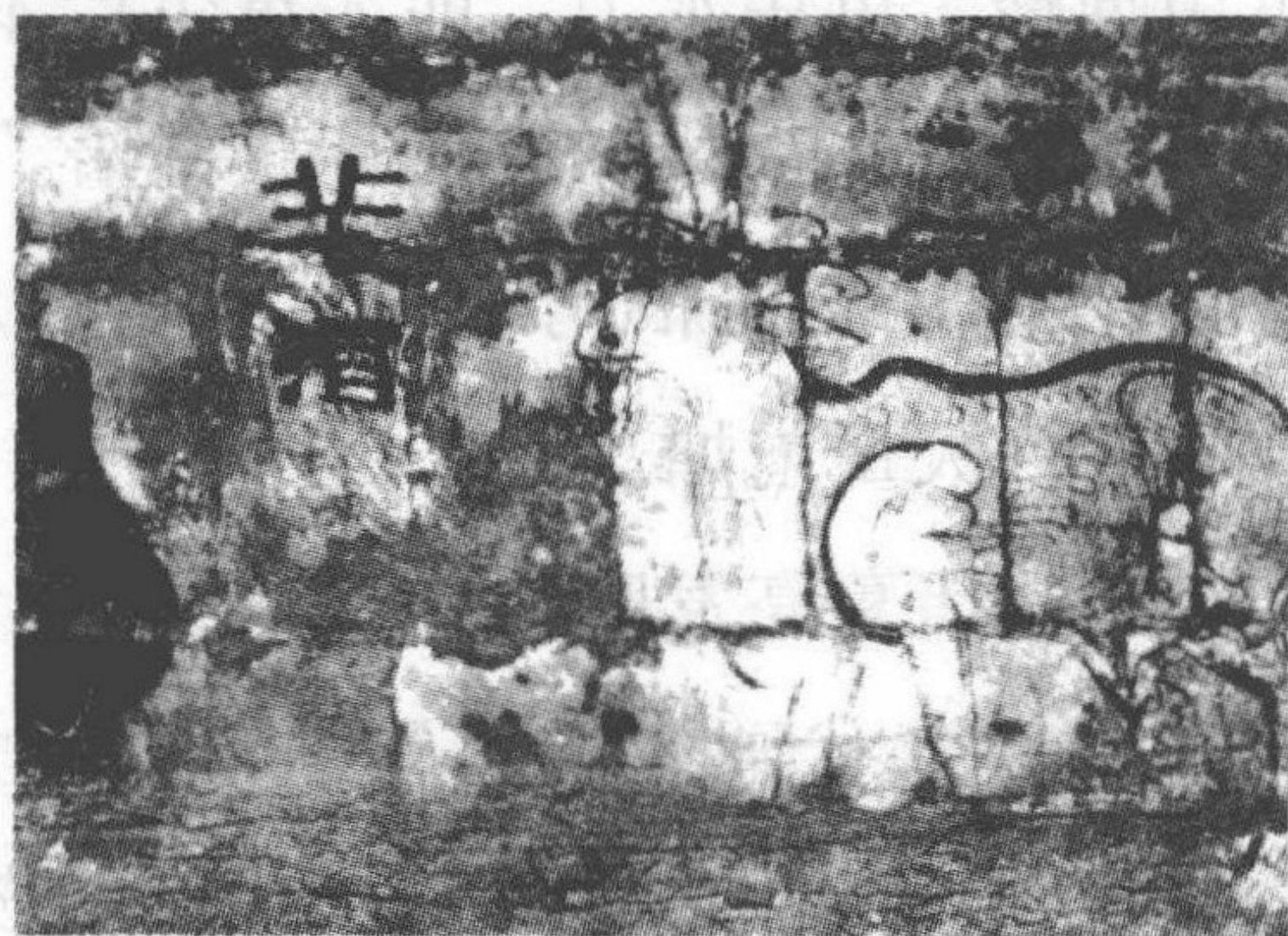
汉墓画像石《庖厨图》（左下角为豆腐作坊）

可以证明汉代已生产豆腐和豆制品。汉代的“豆汤”（táng）（甜豆浆或豆腐脑），在《盐铁论》中，被称为时尚之食，则反映了豆腐在西汉前期是出世不久的食品。传说豆腐是

淮南王发明的，淮南王是一个美食家，他的门客创造出豆腐也是可能的。以豆浆为底料，可制成两类豆制品：一类是点卤制成豆腐（豆腐家族的系列产品有豆腐、豆腐脑、豆腐干、千张、豆筋、腐乳等）；一类是腐皮制品。煮豆浆时，豆浆中的脂肪和蛋白质不断凝聚成一层膜，浮在锅面上，捞起来晾干，就是腐皮或腐竹，营养价值可与奶皮相比。中国制造豆腐的技术，进一步打开了利用大豆蛋白质的途径，不仅丰富了饮食内容，在开发植物蛋白方面，也是对世界的一大贡献。

（二）蒸馏法酿酒业的出现

过去认为蒸馏酿酒法是宋元期间从外国传入的。其实，中国早在东汉时就已掌握了蒸馏法。上海博物馆藏有一个东汉的青铜蒸馏器，经试验，至今仍可以馏出酒来。可见早在公元初年，中国就已掌握了蒸馏知识，具有蒸馏设备。1964年，广东连县晋墓亦出土烧酒的甑和坛。



汉墓壁画《羊酒图》

（三）植物油和蔗糖的制造

战国以前，做菜和做点心，都是使用各种动物油。到了汉代，已使用大豆油、芝麻油和菜籽油。蔗糖早在战国时已能制造，到了汉代，岭南的蔗糖业已相当发达，东汉扬孚的《异物志》上记载岭南种植甘蔗很普遍，并能制成冰糖，当时称为“石蜜”。岭南的蔗糖，由于掌握了制成固体糖的工艺，大大方便了贮存和贩运，不仅是贡品，也是市场畅销品。蔗糖既是人体热量的一个重要来源，又是调味、做点心、蜜饯和成药的重要原料。

（四）丰富的点心面食

新石器时期粉碎米、麦和豆类，是用石磨盘和石杵（或用木搗棒），夏、商、周时多用石臼和木杵，并已有筛粉末的澄滤器（二里头文化层出土）。到了汉代，发展为石臼和木碓。后来在碓锤镶嵌铁套盏，更增强了舂（chōng）压力。木碓可用脚踏，可用水力，能大量生产米粉和面粉，桓谭《新论》说：“役水而舂，其利乃且百倍。”汉代已出现缣筛，生产的米粉和面粉很精细，已大量投放市场，从而使汉代的点心面食大量增加。

过去相传馒头是诸葛亮发明的。20 世纪 70 年代初，在甘肃嘉峪关出土一组汉代画像砖庖厨图，有仕女揉面和手持托盘进奉馒头或包子的图像，可知汉代已能做发酵包点。该组画像砖中的切肉、烤肉图，墙上挂着肉条，一人盘坐

在木案旁切肉串，另一人手持铁钎在陶炉的炭火上烧烤。这个陶炉是一个大肚子的圆缸，里面放木炭，缸口较窄，颈沿内部是一个平圈，圈上可以烘烧饼，汉代的烤羊肉串和芝麻烧饼，都是从西北的少数民族地区传入的。这组画像砖是一组写实作品，也是一组历史资料。

汉代统称面食为“饼”，把调好味分成小件的面团压平，放在烤炉颈边烘烤酥脆的称“烧饼”；放在平底铁锅上加油煎熟的称“烙饼”；用甑锅蒸熟的馒头或包子称“蒸饼”；用水煮的面条、面片或水饺称“汤饼”。用米粉或面粉搓成团状发酵后加糖和枣栗压平蒸成厚块的则称为“饵”，扬雄《方言》：“饵谓之糕”，也就是面糕或米糕。

由于蜂蜜、蔗糖、麦芽糖、果仁、枣、栗、豆沙、姜、葱、芝麻、鸡蛋、奶油、猪油、植物油、面粉、糯米粉、粳米粉、黄米粉等原料的调配运用，以及炭炉、铁锅的出现，使汉代糕点的品种有了长足的发展。

（五）温室栽培和移植技术

西汉前期，长安上林苑中，有一个专为王室栽培冬令瓜菜的温室，《汉书·召信臣传》记载：“太官园种冬生葱韭菜茹，复以屋庑（wú），昼夜燃蕴火，待温气乃生。”可惜记载简括，仅用“菜茹”两个字来概括温室栽培的瓜菜，这个温室培植出来的，当然少不了南方的许多瓜菜。在移植技术方面，早在春秋的文献中，就有“南橘北枳”的成语，见于《晏子春秋》，可见最少在春秋时已有移植的尝

试。到了汉代，虽然汉武帝特辟的“扶荔宫”中栽种的岭南水果大都没能成活或结果，但西域的瓜果，则大都移植成功。当时长安周围的离宫别苑，种满了苜蓿和葡萄。张骞和两汉的数十批使者和商队从西域带回来的许多良种和新种瓜果，不仅在黄河流域，还在长江流域广为繁殖。

（六）新能源、铁炊具、炉灶改革和髹漆食器

中华人民共和国成立以来，在河南的南阳、巩县、郑州和鲁山，山东的滕县，江苏的利国驿和北京的清河镇等地，发现许多汉代冶铁遗址，尤以南阳、巩县两处规模最大。炼铁炉所用的燃料，有木柴、原煤和煤饼等，可见中国最少在西汉时已懂得烧煤。煤在汉代称为“石炭”。东汉时又在陕北一带发现天然流露的石油，引火可以燃烧，当地的老百姓用它作燃料；在四川，已知利用地下储存的天然煤气“火井”（自流井）来煮盐。石油和煤气受技术水平限制，长期只能在原地利用，没能大量开采。煤开采出来，运输不受地域限制，逐渐在黄河流域和长江流域普及。

由于炼铁技术的进步，钢刃菜刀的出现，给屠宰和烹调业的切割提供了新的锋利工具。铁釜和铁镬（huò），能耐高温，又给煮炖和爆炒提供了更有利的条件。

汉代又进行了炉灶改革。在战国以前，多用地灶和单火眼的陶灶。到了汉代，出现多火眼的陶灶，既省能源，又可以一炉多用，在同一时间内，一面煮饭，一面炒菜，一面烧水，既节省时间，又方便烹饪。这时炉灶的烟突

(烟囱)也有改进,战国以前,多是直突,常常漏火烧毁栋梁,汉代改为曲突(突口穿出墙外)或高突(突口高出屋顶),高烟囱不但能防火和避免煤烟在室内散溢,又提高了拔风旺火的能力,能提高烹调速度和烹调质量。汉代还有一种简易炉灶——铁三脚架,放在耐火砖或石板火塘上,既可烹煮,全家还可以围坐取暖。这种铁三脚架,比起上古用三块石头放在火塘里要平稳而耐用,又使火塘空气流通,保证柴火彻底燃烧,减少烟熏。在少数民族地区受到普遍欢迎,不少地方直到现在还在使用。

汉代的餐具,青瓷碗盘逐渐普及,在人民中逐渐取代了以前的粗陶和竹木餐具。在贵族中则大量使用轻巧美观

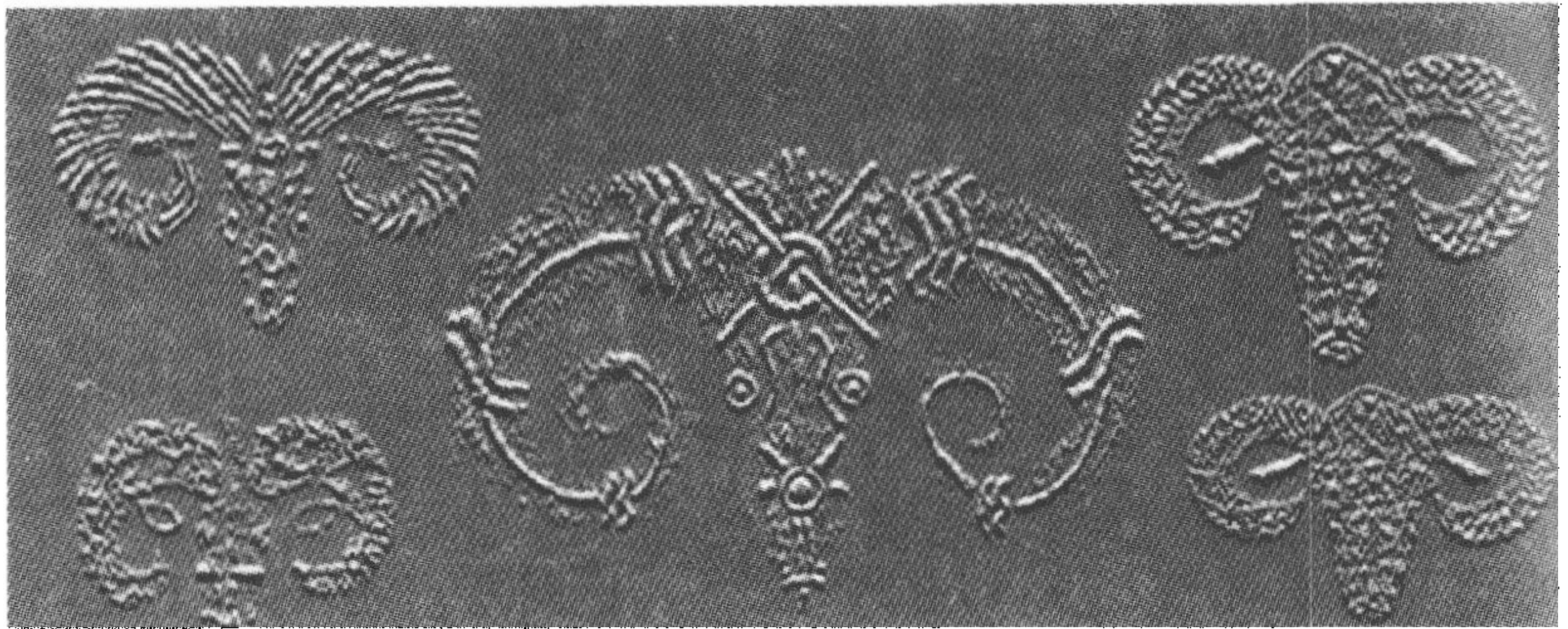


马王堆汉墓出土的食具漆盘

的漆器,漆器食具种类很多,包括耳杯、盆、鼎、壶、盒、盘、碗、勺、筷子和食案等,颜色多是黑、红或紫红的;漆器的图案纹饰,绚丽多彩,还有镶嵌金银边缘的。长沙马王堆软(dài)侯墓出土漆器180多件。当时漆器昂贵,一般只有贵族、官僚、地主和大商贾能够享用。

三 汉代的时尚饮食

代表汉代饮食品种和烹调水平的菜单,目前可以找到



汉画像石上的羊头

三个：一个见于地下出土，两个见于历史文献。

地下出土最有代表性的，是长沙马王堆软侯家族的食料，仅三号墓随葬的食品就有 38 个竹筩（sì），能辨认的动物性食料，就有鹿、猪、牛、羊、狗、兔、鸡、雉、鸭、鹅、鹤、鱼、蛋等 13 种；香料有花椒、肉桂、高良姜、香茅草等；水果有枣、橙、梨、柿、梅、橄榄、仁念、菱角等。这些食料，可以做出比《招魂》的菜单还要丰富的筵席。

文献记载的两个菜单，一个见于《盐铁论·散不足篇》，另一个见于枚乘的《七发》。

《散不足篇》列举了西汉前期出现于食肆中的 20 款时尚之食，译成白话，计有烤羊羔、烤乳猪、韭王炒蛋、片切酱狗肉、红烧马鞭、豉汁煎鱼、白灼猪肝、腊羊肉、酱鸡、酥油、酸马奶、腊野猪腿、酱肚、焖羊羔、甜豆腐脑、清汤鲍脯、甘脆泡瓜、糯小米叉烧烘饭。

《散不足篇》还举出汉代民间（指地主、商人社会）摆酒的例菜八种：焖炖甲鱼、烩鲤鱼片、红烧小鹿肉、煎鱼

子酱、炸烹鹌鹑拌橙丝、枸酱、肉酱、酸醋拌河豚（俗名鸡泡鱼，河豚血和内脏有剧毒，肉则极鲜美）或乌鱼（即黑鱼，又称生鱼，肉脆嫩）。

枚乘在《七发》中列出的至味有九种：

肥美的小牛腩（nǎn）肉，配以嫩脆的笋尖和蒲心；

红焖肥狗肉，夹着爽脆的石耳；

云梦泽的香粳米，拌着松散的菰米饭，又黏又爽口；

软韧的熊掌，蘸着五香的鲜酱；

叉烧鹿里脊，嫩滑又甘香；

新鲜的鲤鱼片，烩溜黄熟的紫苏；

打过霜的菜苔，炒起来嫩绿甘脆，真叫人陶醉；

用兰香酒来荡涤齿颊，使人食指大动；

清炖豹胎，使你回味无穷。

枚乘认为这九种饭菜，是“天下之至美也”。

汉代这三张菜单，基本上都属于吴楚百越的美食，也夹杂着烤羊羔、烧马鞭、腊羊肉、炖豹胎和马奶油、酸马奶等西北和华北、东北的美食，反映着南北饮食文化的交融。

四 饮食文化著述大量涌现

中国自古以来一直是世界先进的农业中心之一，从战国以来，反映种植业、养殖业、食品制造业、饮食与烹调、

食疗等的著述从没间断。到魏晋南北朝期间，这类著述达三四十种，形成一个高峰，正反映出魏晋南北朝期间园艺业、食品制造业和饮食文化的兴盛。可惜这些著述绝大部分都已佚失。但仅从流传下来的《齐民要术》中，仍可以看到这时期有关饮食和饮食文化的丰富内容。



魏晋砖画《宰牲图》

《齐民要术》不仅总结了种植业和养殖业的重要经验，还总结了食品制造和烹调方面的丰富经验。

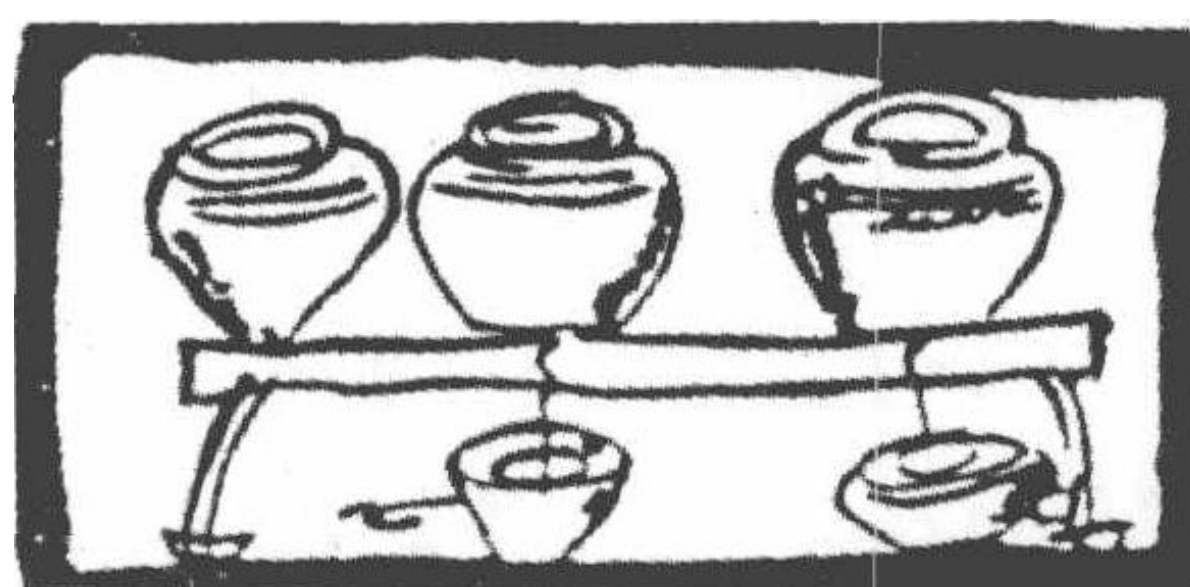
南北朝已用水碾连磨，米、面、豆类和其他杂粮，都能大量碾成细粉出售。当时做烧饼，已懂得在发酵面中加蛋和牛奶、牛油（或羊奶、羊脂），烤出来的饼松脆可口，称“鸡子饼”，或取其形状，称为“环饼”、“截饼”。其中全用奶油和面的，“入口则碎，肥如凌雪”，已接近今天的

奶油饼干了。

南北朝时，咸甜粽子、糖胶糯米通、炸油条等都已大量见于市面了。

当时已能制杂果汁，称为“梅瓜法”，做法是用冬瓜汁、乌梅汁、橄榄汁、橘汁、石榴汁，兑以姜汁、蜂蜜，加水煮沸，澄清，放凉，可贮存数日饮用。这种清凉浓烈的杂果汁，饮后口齿留香。回头再看《招魂》中的蜜糖兑单一的果浆，相比之下就显得味薄了。从杂果汁的用料，也显示了民族交流的成果。

《齐民要术》对制造精盐、饴糖、蜜饯、果汁、豆酱、芥酱、鱼酱、虾酱、肉酱、酸醋、豆豉、酒曲、酿酒、药酒、奶酪、杏酪、腊



魏晋画像砖《滤醋图》

味、泡菜、腌酸菜、酱八宝菜和多种糕点的做法和配方，都有具体记述。对烹调业的蒸、煮、煎、烤、酢（cù）、羹、酿和素食等多种技艺，都有具体介绍。还列举了近百种菜肴的名称和做法。此外，还把东南、岭南和西南的数十种蔬菜、瓜果的产地、性状、品味、加工等开列出来。全书保存着许多佚书的材料。《齐民要术》是中国中世纪关于食料生产和饮食文化的一部总结性著述，具有承前启后的作用，在中国科技史和文化史上熠熠生辉，也是一本世界名著，长期以来，已被译成多种文字出版。

第四章

中国七大菜系的形成和发展

一 经济中心南移

从隋唐至明清，中国产粮区南方占了一大半；专制中央政权的大宗税收来源，如盐、糖、茶、酒和丝绢等，主要都在南方；海外贸易基地也转到南方，这些都标志着经济中心的南移。隋唐至明清，加速了对江南和岭南的开发，随着农业和手工业的发展，明清时期商品经济相当发达，出现了资本主义萌芽。

随着水陆交通的发达，邮传的频繁，内地和边疆贸易的进展，中外贸易的发达和信使往来，兴起了四大类型的城市：一类是京都，如隋唐的长安、洛阳，两宋的汴京（开封）、临安（杭州），元明清的北京（元代称大都），都是全国政治、经济、文化的中心。唐代的长安，中唐的洛阳，北宋的开封，南宋的杭州，元明清的北京，人口都超过100万，成为当时世界有数的大都市。王城的外廓，都有繁盛的市场，如唐代的长安，有东、西二市，共有220个行业，各行业在市内分布集中，四面都有货栈和邸店，供来往客商存货和住宿。酒肆饭店都随着市场的兴盛和驿道的发展而日趋发达。这些都会，也是各个时期世界上著名的经济中心之一，从东欧、中亚、非洲海岸、日本、朝鲜、南洋各地，都不断有商队和信使到来，有不少外国人士落籍中国，有的还在中国做官，中国的国都，成为国际性都



明代《北关夜市图》所展现的杭州城

会。二类是内地城市，这类城市，有的是传统的手工业基地，如苏州、佛山、景德镇、成都、绵阳等；有的是交通要道，如淮安、扬州、汉口、朱仙镇、荆州、襄樊等。三类是港口城市，这类城市是随着海外贸易的发展而兴起的，如广州、泉州、明州（宁波）、扬州、福州等。四类是边疆城市，如张家口、包头、库伦、玉门、张掖、酒泉、敦煌、兰州、西宁、伊犁、哈密、阿克苏、叶尔羌、乌鲁木齐、

打箭炉、雅安、茂州、昆明、大理等。各类城市，都是由各自的腹地供应大量饮食物资或与饮食有关的各类物资的集散地，如各种粮食、禽畜、水产、蔬菜、水果、海味、腊味、干果、盐、糖、油、酱、醋、茶、煤炭、各类炊具、食器，等等。城市又集中了适应各地口味的饭馆和小食店。港口城市还常常进口高档餐具（如水晶、玛瑙、琉璃器皿等）和高级海味（如南洋的燕窝、鱼翅，日本的干贝，墨西哥的鲍鱼等），供贵族社会享用。边疆城市，则是汉族地区的粮、盐、茶、海味、铜、铁炊具和银、瓷食器等与少数民族地区交换马、牛、羊、奶酪、皮毛、药材、蘑菇、木耳、驼峰、熊掌等的基地。港口城市和边疆城市，由于中外交往和各族杂处，又是中外饮食文化和国内各民族饮食文化大量交流的地区。

二 七大菜系的形成和发展

（一）四个地方菜系的形成和相互影响

中国目前的四大地方菜系（细分不只此数），即苏系、粤系、川系、鲁系。四大地方菜系的形成，都有各自深远的历史地理渊源。

四大菜系的第一个共同特点是，它们都是在各个地域的内外经济文化交流中形成的。

苏菜的发祥地是苏州和稍后的扬州、杭州。苏州是吴国的都城，吴、楚的经济文化交流较密切，《楚辞·招魂》中就记载楚国聘请吴厨师，做出一手鲜美的酸辣羹。春秋战国之交，越灭吴、楚灭越，又一次吴、越、楚经济文化大交融。汉武帝统一闽越，又迁徙4万多闽越人散居于江淮地带，当然又给苏菜增加了闽菜的成分。以后东吴、东晋和南朝的宋、齐、梁、陈六个朝代，都锐意经营华东地区，随着经济和交通的发展，金陵、镇江、无锡、常州、温州等城市相继崛起，给苏菜增添了不少后劲。隋炀帝开凿京杭大运河，又繁荣了淮安、扬州和杭州，也大大丰富了苏菜。南宋期间，大量中原厨师从汴京迁到临安，又使苏菜吸收了不少北方菜的成分。今天的苏菜，就是这条历史长河的产物。



唐代墓葬中出土的女厨俑

粤菜的发祥地是广州，两千多年来，广州是岭南政治、经济、文化的中心，秦、汉、东吴、东晋、南朝的宋、齐、梁、陈和唐、宋、元、明、清各代，都有一批又一批中原人落籍岭南；卢循和黄巢，又先后带领华东的农民军到过广州，这都使岭南和岭北的饮食习惯得到一次又一次的交流，使粤菜吸收了中原和华东菜的成分。广东的潮州，很多是闽越的移民，善于做海菜；客家人又带来了中

原人的饮食习惯和做菜本领，这两个支系，逐渐变成粤菜的组成部分。广州又是中国最古老的海港与海外通商基地，最少已有两千多年的历史，许多朝代都有不少外国人定居广州，这又使广东移植了不少外国蔬菜和烹调习惯，使粤菜吸收了外国菜，尤其是东南亚菜的一些成分。

川菜的发祥地是巴（今重庆）、蜀（今成都），巴和蜀是两个古老的方国，常见于甲骨文中，巴、蜀与殷、周、楚、秦都有过频繁的经济文化关系，最后为秦所并，与秦的关系更为密切，咸阳出土四川式泡菜坛子，就是巴蜀与秦饮食文化交流的物证。战国以后，诸羌的不少支系从河湟地区向西南迁徙，其中一部分就定居于四川西部地带。十六国时的成汉政权，就包括了从西北地区进入四川的10多万氐、羌、汉各族起义的流民；4世纪中叶，成汉政权又引僚人（百越族西迁的一支）10余万落入四川。明末张献忠又带领一支农民军进入四川。可见巴蜀自古以来与诸夏、诸羌和百越各族都有频繁的经济文化联系，饮食文化的交流自不在话下。

鲁菜，更确切的含义应是齐、鲁菜，它的发祥地是临淄和曲阜，即齐、鲁的故都。齐国位于山东半岛的东部，地濒黄海和渤海，临淄衰落以后，青岛和烟台继承和发展了齐都的饮食传统，齐厨善于做海菜。曲阜则继承了周代的宫廷菜，以后的孔府菜，就是周代宫廷菜的发展。孔府菜还吸收了齐菜、苏菜和粤菜做海味的本领。曲阜衰落后，济南又继承和发展了鲁菜的传统。

四大菜系的第二个共同特点是腹地深广，饮食资源丰富，这也是饮食业发达的物质基础。苏系地处长江下游，面临东海，种植业和养殖业都十分发达，海洋捕捞业居全国之首。粤系背靠五岭，面临南海，气候温和，蔬菜瓜果时鲜不断，海味山珍都十分丰富，珠江三角洲又是一块富庶的食料生产基地，还有许多进口的食料。川系拥有肥沃的四川盆地，地跨温带和亚热带，农副业都很发达，号称“天府”，除了海产缺乏，所有饮食资源都不逊于其他各菜系的腹地所产。鲁系拥有黄河中下游的物产，又有山东半岛这块富饶的基地，还有内蒙古和东北地区源源供应多种名贵的土特产。总之，四大菜系拥有的饮食资源都十分丰富，又各有千秋。



宋代砖刻《厨娘图》

宋代以后，中国各大城市相继出现四大菜系的饭馆。为了适应各城市的地方习惯，外来菜系的传统做法，都要作一些改变，如粤菜的白切鸡，标准做法是在微沸的汤中泡到刚熟，骨髓还带点血迹，以保证鸡肉的鲜味和嫩滑，可在北方，就非要熟透不可。各菜系的饭馆，相逢于一个城市里，也常常相互观摩，取长补短，以发展自己的特长。或仿制别的菜系的菜式，以丰富自己的菜单，这就产生了

许多中性的菜肴。各菜系之间，常常是你中有我，我中有你，也提高了整个中国菜的水平，像油爆腰花、生炒虾仁、红烧双冬（冬菇、冬笋）、爆炒鸡丁等，哪一个菜系都可以列入自己的菜单。

四大菜系的第三个共同特点是调味的基调相同，所有菜式，都离不开清鲜和浓香两种基调，千百个菜的千百种味，都是从这两个基调演变出来的。清鲜菜要求采用鲜活料，如活鱼、活虾、活蟹、活鸡、鲜菇、鲜笋、鲜藕等，做法多是清蒸、清煮、白灼、清炒，等等。调味可以是一次完成（即原汁原味），可以是烹熟以后打芡或用各种蘸汁，等等。清鲜可以用酱油、蚝油、茄汁、糖醋、醪糟、姜汁、蒜蓉、香菜等来吊味。浓香菜用料广泛，做法也多，无论蒸、煮、烧、炖、煨、煎、炸、烤、焖、熏等，都可以做出多种浓香型的菜式，如酥香、油香、熏香、奶香、辛香、霉香、焦香、辣香、麻香、椰香、麻辣香、葱蒜香，等等。

四大菜系各具自己的特点，这是菜系成熟的标志。这种特色，与一定的物产、气候和历史地位等条件都有关系。

粤系

粤菜的头一个特色是用料广，选料严。而以鲜活的海产及野味为上馐。如禽类，除了普通的三鸟，还常以鸽子、鹧鸪等入馐。海鲜最推崇石斑、鲳鱼、鲍鱼、鲜带子、明虾、膏蟹、海龟、鳗鱼等；野味最欣赏娃娃鱼、山瑞、甲鱼、山斑鱼、穿山甲、果子狸、龟、蛇、禾花雀、鹧鸪及

近年驯养的蓝孔雀、鸵鸟等（近年为了保护濒危野生动物，禁食鹤类、娃娃鱼、穿山甲、海龟、绿孔雀等）。粤菜选料很讲究，如做白切鸡，以清远鸡和文昌鸡为上乘（这两种鸡做出来的白切鸡具有皮爽、肉滑、骨软、味鲜的特点）；石斑鱼以老鼠斑为上乘；鲳鱼以白鲳为上乘；虾以深海龙虾和近海明虾（北方称对虾），以及咸淡水交界的基围虾为上乘；龟以金钱龟为上乘；鹅以四会、清远一带的黑鬃鹅为上乘。粤菜的许多饭馆都设有水族箱和笼养野味，顾客可以即选、即宰、即烹、即食。

第二个特色是口味偏重清、鲜、爽、滑。做法以蒸、炒、溜居多。这与气候有一定关系，岭南炎热时间长，口感需要清爽；也是长期惯食海鲜和其他鲜活料，锻炼出追求原味的传统嗜好。岭南人对浓香型及油气重的菜，如开煲狗肉、炖扣肉、炸生蚝、红焖白鳝（海鳗）、红烧猪肘等，多在冬令才吃。

第三个特色是配菜丰富。这和物产丰富有关，粤北盛产冬菇，珠江三角洲一年四季都出产鲜草菇，还有竹笋、白木耳、石耳、石花菜，等等。由于气候适宜，四季时鲜不断，不论寒暑，都有嫩绿甘脆的蔬菜做佐料。还按时令以水果、香花入菜，如菠萝、荔枝、梅子、椰子、香蕉、板栗、剑花、夜香花等，都是粤系做菜或做羹的良好佐料。粤菜佐料丰足，肉蔬调配适宜，不腻喉，也符合饮食卫生。

第四个特点是粥品、点心特别丰富。由于岭南炎热的时间长，流汗多，需要及时补充水分及易被吸收的养料，

各类肉粥是较理想又较方便的食品。粥店（不少大饭店都兼有粥品）以老母鸡、猪骨、干贝、腐竹等熬好一大锅底粥，称为味粥，然后随时把味粥舀进小锅里，用鱼、虾、蟹、田鸡、肉丸、虾丸、猪杂、牛肉、鸡、鸭等预先备好的粥料，配以姜、葱、胡椒粉等，做出多种粥品，随时供应顾客。粤人善仿善创，广州又是长期中外交通的要冲，粤式点心也特别丰富，吸取了中外许多点心的做法，各大茶楼饭店都有数百款点心的底单，每星期推出数十种，还不断有所创新，称为“星期美点”，使人百食不厌。

川系

川菜一个很突出的特色是重油重味，偏爱麻辣，这与四川盆地的气候有关，雾多，阴天多，湿气重，麻辣使体表容易发散。四川人爱吃“毛肚火锅”（以牛肚、牛杂为主料的重味麻辣火锅）、“麻婆豆腐”（这个菜具有麻、辣、油、烫、咸、嫩、滑七个特点）和其他一些麻辣菜式，都具有川菜的传统色彩。

另一个特点是善于运用普通材料，制出多种美味菜肴。如拿起一块半肥半瘦猪肉，在四川厨师手里，可以做出美味的盐煎肉、回锅肉、莛（鱼）香肉（用泡菜、泡辣椒等为配料做成的香辣菜）、酱爆肉丁、锅巴肉片、甜烧白（豆沙、薯片夹扣肉）、咸烧白（香芋、芽菜夹扣肉）、粉蒸肉、咕噜肉、白煮麻辣肉等，每个菜都具有自己的个性。

四川人还善于做小吃，如麻辣牛头肉、怪味鸡、樟茶鸭、酱兔肉、泡菜、汤圆、八宝糯米饭、豆花等，这是第

鲁系

鲁菜带有宫廷菜的余韵，它的头一个特点是用料讲究，善于以燕窝、鱼翅、鲍鱼、鱼肚、海参、鹿肉、蘑菇、银耳、蛤士蟆油等高档材料，做出厚味大菜。

由于华北地区寒冷时间较长，蔬菜品种又较少，练就了鲁菜厨师善于做高热量、高蛋白菜肴的本领，这是鲁菜的第二个特点。如脆皮烤鸭、九转肥肠（烧炸出来的猪大肠，可与烤鸭比美）、脱骨烧鸡（酥香离骨的烧鸡）、锅烧黄河鲤鱼、红烧海螺、炸蛎黄等，都是这类菜的佼佼者。

善于以汤调味，是鲁菜的第三个特点。鲁系厨师的传统习惯是在炒锅旁边备好一锅味汤（以老母鸡、猪蹄等为汤料），无论炒、溜、烧、扒，都以味汤溅锅，以代替味精，这是一个好传统。也善于做奶汤，济南的奶汤蒲菜，久负盛名。

苏系

由于六朝和南宋的都城都在苏系的地域，加上南北大运河通航一千多年，华东各大城镇成了南北人民长期交会的地点，为了适应南北人的口味，苏菜的第一个特点是味兼南北。苏系厨师既能做出清炒、清溜的南方爽口菜，又善于做出像火腿炖肘子、狮子头、炒鳝糊等高热量高蛋白的美馐。苏菜的菜目中，对南北人都能接受的中性菜肴也特别多。

由于盛产湖蟹河鲜，所以河鲜菜特别突出，这是苏菜

的第二个特点。如蟹黄狮子头、蟹黄燕窝、虾羹鱼翅、西湖糖醋鱼、清蒸鲥鱼（富春江特产）、鲜藕肉夹、浓汁太湖鲫鱼汤、莲子鸭羹等，都是苏系的著名河鲜菜。

苏式点心和小吃也很精美，这是第三个特点。如松子冰肉甜糕、灌汤包子、蟹黄烧麦、宁波汤圆等，都是驰名全国的。

（二）素菜系和清真菜系的形成及与地方菜系的关系

素菜历史悠久，先秦时期，人们在祭祀或遇到日月蚀，或遭遇重大天灾时，都有“斋戒”的习惯。但作为一个菜



唐代壁画捧盘女

系，则是在汉代以后，道教和佛教盛行时逐渐形成。道教的养生之道主张人们多吃鲜蔬野果，花蕊茶茗，道教不戒肉食，未能形成自己独特的教餐，但增强了中国膳食平衡的饮食传统。佛教则全吃素食，信佛的有贵族，有平民，寺院菜有细有粗，菜式逐渐繁多，就形成了一个素菜系。南北朝时佛教最盛行，北魏都城洛阳，有10.9万余户，人口约五六十万，拥有佛寺1300多所。南梁都城建康（今南京），亦有



唐三彩胡人牵马俑

寺院 500 余所，拥有僧尼 10 余万人。隋唐以后，佛教稍衰，唐代的长安城，仍拥有 100 多座寺院，全国的佛寺，就不计其数了。宋、元、明、清各代，佛寺和唐代相差不多，可见素食系拥有颇为可观的群众基础。随着素食在社会上盛行，在一些饮食著作中，就出现介绍素食做法的专章，北魏贾思勰的《齐民要术》，就特辟“素食”专辑，介绍了 11 种素食做法。到了宋代，出现了专门的素食店，吴自牧在《梦粱录》中，收集了临安市面上素食店的素菜 36 款，素糕点 26 种。素菜的名称，都是相对荤菜而言的。宋代还出现了介绍素菜的专书，如林洪的《山家清供》和陈达叟的《本心斋蔬食谱》（前者着重介绍素菜，后者全部介绍素菜），都反映了素菜的发展情况和社会的需要。中国素菜原料丰富，也使素菜大有用武之地。尤其是中国的豆腐制品，成了素菜的重要原料，许多名山大刹，都有驰名中外的斋菜，其中的豆腐，成了交口称赞的美食，如泰山斗姆宫附

近的饭馆，杭州的灵隐寺，成都的宝光寺，广东鼎湖山的庆云寺等，都有出色的寺院菜，尤以烹制豆腐菜最为拿手。素食不仅普及于民间，还进入宫廷，清王朝的御膳房，就专设有“素局”，拥有专职素菜厨师 20 多人。近代各大城市，都有一些素食馆，如上海的功德林，广州的菜根香等，都是很著名的。为适应社会需要，许多大饭馆都备有一些素菜，供顾客选择，如烩罗汉斋、鲜豌豆仁烩豆腐、蚝油鲜菇、烧双冬（冬菇、冬笋）、发菜烧面筋、炒雪里蕻、清炒时蔬，等等。素菜富含多种矿物质、维生素、微量元素和粗纤维等，对平衡膳食起着重要作用，已为越来越多的人所重视。中国的素菜，大有发展前途。

清真菜是随着伊斯兰教的传入盛行起来的。在伊斯兰教传入之前，我国西北地区的一些少数民族如羌族、维吾尔族等，已擅长做牛羊菜。伊斯兰教最早由阿拉伯人（大食国）于隋代开始传入中国，阿拉伯人于隋唐期间大批从海路和陆路来到中国东南沿海和西北地区。元代又有大批



隋代厨俑

阿拉伯人东来，大量入籍中国，逐渐形成一个回族，回族全部信奉伊斯兰教，所以清真菜又称回回菜，其实中国人信奉伊斯兰教的还有维吾尔族、东乡族和一些汉族人等，称回回菜只是表述了这一菜系的主流。回民散居于全国许多城镇，大多经营饮食业，清真系以牛羊为主，伊斯兰教禁食猪、狗、马、驴、骡和无鳞鱼。南方的清真食店菜目中，鸡、鸭、鹅的比重很大，鸡、鸭、鹅菜的做法，多受南方各菜系的影响。清真系继承了中国古代西北和东北游牧民族做菜的优良传统，名馐有全羊席和烤全羊。其他菜式如涮羊肉、烤羊肉（羊肉片调好味，围着火炉现烤现吃）、烤羊肉串、油爆或水爆肚仁、散丹（牛或羊百叶）、羊肉抓饭等，都是这一菜系的著名美食。清真系的小吃和糕点也很有名，北方清真饮食店的羊肉水饺、羊肉泡馍、牛（羊）杂汤和黄米豆沙软糕、黄米枣糕等，都很有特色。南方清真饮食店的糕点，以萨其马、蛋馓、蛋糕、核桃酥等著名，其他糕点则多仿制南方各菜系。

（三）食疗菜系

食疗菜系又称“药膳”，是以各类中药与一定的肉类配伍制成的菜肴或汤类，尤以炖品为多，如淮山、杞子炖乳鸽或炖竹丝鸡、炖鹧鸪等（补虚弱）、天麻炖鱼头（补脑）、当归、首乌炖鸡蛋（补血安神）、黄芪、党参炖鹿筋或狗肉、牛鞭等（补气壮阳）、田七炖鸡脚或猪脚（跌打补剂）、茯苓熬龟（去湿毒）、哈士蟆油、银耳炖鹌鹑（润肺安眠）、

黄芪、淮山炖三蛇（补血气，去风湿），等等。

食疗菜在封建帝王的御膳房中，一直有专职厨师掌理。在民间则包含在各菜系中。专门的食疗饭馆，过去只是稀疏出现，主要是近年发展起来的。随着预防医学的发展和人们对饮食保健的重视，近年食疗菜系的推出，在中国的饮食文化中已崭露头角，日益为世界各地所瞩目，仅东京近年就有近三十家药膳馆开业。

第五章

茶叶和米酒的故乡

一 茶的起源及其商品地位

茶的最早称谓是“荼”，已见于甲骨文，作“𣎵”（𣎵，甲骨文偏旁“木”部与“𣎵”部是常相通的，𣎵即荼）。甲骨文“采”字作“𣎵”或“𣎵”，是以手采茶芽或采茶籽的象意字，这是商代已有茶的反映。卜辞中“𣎵”字常指殷王田猎的地名，殷王田猎区当是一片茶山。陆羽《茶经》记载：唐代大巴山到巫峡一带，有两人合抱的大茶树。唐代见到的这种参天大茶树，始植年代可上溯到商代或更早。过去一些注释家都笼统地把“荼”解作单一的苦菜，这是不确切的。中国最早一部类书《尔雅》（成书于汉代）就有明确区别，在“草”部把“荼”称为苦菜；在“木”部把“荼”解作“檟”（jiǎ），即茶。从而可知，“荼”字由于用法不同，在汉代以前，应有两种读音：指苦菜的“荼”读“涂”；指茶茗的“荼”读“檟”（与茶音近）。《尔雅》是我国上古博物学积年归类的第一部词典，《尔雅》所反映的博物知识，当远在秦汉以前。“荼”字曾见于《诗经》中的《谷风》、《绵》和《良耜》等篇。《谷风》：“谁谓荼苦，其甘如荠”，与荠菜并提，当指苦菜。《绵》：“周原膴膴，堇荼如飴”，“堇”即乌头，就是黄精。黄精味微苦而甘甜，是一种补血药。茶叶亦微苦而有甘味，具有生津清热的性能。这里与乌头并提的“荼”，当指茶

叶。《良耜》“茶蓼圻（wū）止，黍稷茂止”，亦当指茶叶，即用茶渣和蓼草沤烂作绿肥。

茶在古代异称很多，除了“茶”，曾有“檟”、“茗”、“菝（shè）”、“薺（chuǎn）”等称谓。“檟”音“甲”，是茶的同音假借字；“茗”与“萌”通，古代称竹笋为“竹萌”，“茗”即茶芽。扬雄《方言》记载：“蜀人谓茶曰菝萌”，“菝萌”即“茶茗”的同音假借字。“菝”是古代川西方言；“薺”大概也是一种方言。汉代以后，创造出一个减一划的“茶”字，以后就通称为“茶”。

我国最初培植茶叶是在西南地区，晋代常璩（qú）《华阳国志》记载：武王伐纣以后，巴为封国，四川的茶、蜜、丹、漆等都是常年贡品。今天云南西双版纳勐海县的巴达山还有一株老茶树，高达30多米，据鉴定，已有1700多年的树龄，这是目前所知世界上最古老的一株茶树。见于文献最早的植茶基地是四川，《华阳国志》记载：汉晋期间，四川产茶的地方有涪陵郡、什邡县、南安县、武阳县和平夷郡（邻近犍为）等。可见汉晋之世，四川从东部、北部到西南部都有产茶基地，这些基地的形成年代，当远在汉晋之前。湖南长沙马王堆软侯墓出土随葬品的清单（竹签）中有“檟一筍”的记载，据鉴定，“檟”即“檟”的异体字，可见茶叶在西汉初期已是侯门的日常饮料，死后还是随葬品。司马相如的《凡将篇》，把“槩（jié）沱”与桔梗、款冬等中草药并提，这是茶叶作为药草的最早记载。王褒《僮约》中规定他的家奴要履行的许多劳役中，有

“武都买茶”和“烹茶尽具”的记载，可见茶在汉代的四川，已和柴、米、油、盐一样成为日常必需品。扬雄《蜀都赋》中的“百华（花）投春，蔓茗茝翠”，则描写了汉代四川茶园的一片翠绿。可见西汉期间，四川和湖南一带的官宦人家已普遍饮茶。《三国志·吴书·韦曜（yào）传》记载，韦曜参加东吴末代帝王孙皓的宴会，他不善饮酒，以茶荈代酒，则说明三国时茶已登上江东的帝王宴席。



古代绘画《斗茶图》

东晋、南北朝期间，弘农郡（今陕西）一个著名文人杨元慎说扬州人（泛指江南和岭南）的生活习惯是“茗饮作浆”，即指南方人饮茶与北方的鲜卑人饮奶浆一样是日常饮料。陆羽《茶经》列举唐代出产茶叶的地方，包括秦岭和淮河以南四五十个州县，可见到了唐代，茶叶种植已遍布于大半个中国。

茶的外传，大约也起于唐代，鉴真和尚东渡时传到日本；西部经维吾尔族和突厥族的商人传到亚洲西部；近代传到欧、美、非、澳各洲。

茶是一种解渴、提神、保健的大众化饮料，是大宗消耗的日用商品，所以又是国税大户。茶在封建社会中后期以后，直到现在，在中国的国民经济生活中，一直都是一个重要角色。唐代开始征收茶税，还开辟了大批国营茶园，实行茶叶专卖，称为“国榷”，朝廷还收取大量贡茶，作为储备物资。历唐、宋、元、明、清各代，茶税仅次于盐铁之税，成为国家财政收入的支柱之一。

在封建社会后期，茶叶又是重要的出口物资，与丝绸和陶瓷，成了中国出口的三大传统产品，直到现在，仍然如此。

茶叶和封建政权的马政有密切关系。唐代曾用茶叶换取西部和北部少数民族的战马数十万匹。在新式火器出现以前，马曾是重要的战略物资，历宋、元、明各代，都以茶叶换取边族的战马。

进入 17 世纪，荷兰和英国先后于其殖民地印尼和印度设立“东印度公司”，大量贩运鸦片来中国，又大量贩运中国的茶叶到欧洲，谋取暴利。随着欧美饮茶之风盛行，中国茶叶的出口量大增，据统计，光绪十六年（1890），输出茶叶的数量达 134 万公担，值银 5 220 万两，占当时出口总值的 60%。荷、英商人一面贩运中国茶叶获利，一面在其殖民地广泛种茶，从 18 至 19 世纪，印度和印尼殖民政府曾

多次派人来中国引种茶籽和茶苗，招募种茶与制茶技术人员，进行大规模生产，以争夺世界茶叶市场。在1903年以前，中国茶叶出口仍执世界牛耳，以后则江河日下。印度、印尼、锡兰（今斯里兰卡）、日本等国茶叶出口纷纷赶上，随着清廷和民国政府的腐败无能，我国茶叶的世界市场奄奄一息，直到中华人民共和国成立以后，才逐渐回升。目前，我国是世界上第三大茶叶出口国。

二 茶韵悠悠

茶带着淡淡的清香走进人世，给人类增添无限生活情趣，以茶敬客或以茶作为各类人文活动的媒介，都能增进温馨祥和的气氛，所以茶成了人际关系中的和平使者。

茶叶多姿多彩的色、香、味、形，使它具有特殊的艺术品格和文化素质。它的品类很多，按其制法可分为五大类：

（1）绿茶类（包括青茶和白茶）。摘下来的鲜茶叶经高温杀青后，不发酵，用炒、烘、晒等工艺干燥的。这类茶清新鲜淡，饮后有橄榄或仁念子的悠悠回甘。

（2）红茶类（包括普洱、六安等）。经过萎凋、发酵后干燥的。这类茶汤色红艳，饮后齿颊留有桂圆（龙眼肉干）或板栗的余甘。如加牛奶和糖，茶味更甘香醇厚。加荔枝汁焙制的荔枝红茶，更是别具一格。

(3) 乌龙茶类（包括岩茶、单枞、铁观音、水仙等）。经轻度萎凋和半发酵，再杀青干燥的，因干后成条索状，形似黑龙，故称乌龙茶，又称半发酵茶。这类茶的品质风味兼备绿茶的清新和红茶的醇馥，饮后齿颊留有兰花或荷花的幽香。

(4) 花茶类。以绿茶或乌龙茶为底料，配以茉莉、玉兰、玫瑰、珠兰、腊梅等各种香花，焙制成多品种的花薰茶。这类茶兼具茶味和花香，饮后使人感到清芬神爽。

(5) 紧压茶（包括各类砖茶和沱茶）。茶叶经杀青发酵后，蒸压成酱黑色的饼状或砖状焙干，通称砖茶。这类茶茶味浓馥而略带甘涩，最能助消化。加酥油或牛奶一起烹煮，则成为香浓的酥油茶或奶茶，这类茶成了高寒地区快速补充热量和维持酸碱平衡的理想饮料，这种饮法盛行于牧区或高寒山区。

从茶叶的外形来分，有银针（如白毫）、卷毛（如碧螺春）、片茶（如龙井）、珠茶（搓捻成圆珠状的绿茶）、条索茶（如各类乌龙茶）、碎茶（袋泡茶）、饼茶、砖茶，等等。

从颜色来分，有绿茶、红茶、白茶、青茶（如大叶绿茶）、褐茶（如乌龙茶，有人把乌龙茶归入青茶，这易与绿茶混淆）、黄茶（如蒙顶茶）、黑茶（如砖茶），等等。

中国有数以百计久负盛名的产茶基地，有的已有一千多年的历史，如浙江湖州的顾渚紫笋和四川雅州（今雅安）的蒙顶石花等，自唐代以来就名闻遐迩。其他跨世纪驰名的产茶基地不胜枚举，著名的有苏州洞庭山的碧螺春，福

建武夷山的岩茶和安溪的铁观音，广东凤凰山的单枞，杭州狮峰的龙井，湖南洞庭湖的君山银针，江西的庐山云雾，浙江的雁荡毛峰，安徽的黄山毛峰和祁门红茶，云南的普洱和滇红，台湾的金萱、翠玉和冻顶乌龙等等，都各具特殊香型，远近驰名。各类茶叶基地，都有得天独厚的高山云雾气候，相对湿度高，茶园都处于向南山坡，漫射光多，昼夜温差大，有利于茶叶中有机质的积累和养分的形成。这些自然条件和茶园本身特具的一方沃土，加上种茶、制茶的科学方法，就能产出品质优良、高香味醇的茶叶。各类名茶，大都与名山名泉连在一起，清翠欲滴的茶园，坐落在丘壑松风，清泉激湍的环境中，莺歌蝶舞，清香荡漾，各领风骚，成了旅游品茶的胜地。

杯中茶也是多姿多彩的：端起一杯龙井或寿眉，清香缭绕，茶汤澄绿，茶芽伸展，像一撮小虾在清波中腾跃；碧螺春冲泡起来，则像雪花飞舞，回旋聚散，形成杯中一景；条索茶在冲泡时散开，像一袭袭大红袍在和煦的阳光中摆动；……这些杯中奇景，令人赏心悦目。一杯香茗，能发挥微妙的效应，使口干者得到滋润，困顿者得到提神，烦躁者得到舒解，困惑者唤起灵感，劳累者解除劳乏，……茶叶已成了中华民族修心养性的民族传统的触酶剂，这是其他任何饮料都不能与之媲美的。

在人际关系中，无论在客厅里待客，在茶楼里对茗，或在茶会中共饮，都自然形成一种温馨淡雅的气氛，有利于心灵的交流。



宋徽宗赵佶《文会图——茶艺》

自古以来，在中国社会生活中，形成了名目繁多的以“茶”为主题的聚会，最初发生在士大夫中，或以吟诗作对相聚；或以游名山、品名泉相聚；或以恳亲娱乐相聚；或为亲友洗尘、饯别相聚；……这种茶聚，从茶具到饮茶环境的美化，从烹茶技艺到饮啜的艺术化、礼仪化，逐渐形成一种生活规范，这就产生了各种“茶道”（把饮茶与修心养性和心灵交融结合起来）和“茶艺”（把饮茶过程程式

化、艺术化)。这种以茶会友的群体活动，在唐宋的士大夫中流行起来，传到日本，就变成日式茶道。中国的“茶道”，作为茶俗的一部分，从唐代到明代，主要是在有闲的士大夫中流行。由于这种茶道过分讲究形式，逐渐变成一种繁文缛节，随着城市经济的发展，商品经济与地域民俗相结合的大众化茶俗逐渐成为主流，士人的“茶道”逐渐衰落。

许多世纪以来，茶在中国的社会生活和交际场所中，几乎无所不在。它既可以当主角，又可以当配角。就其当主角的茶楼（或称茶馆、茶居、茶室、茶寮、茶厅、茶社、茶园等）来说，仅在汉族地区，就出现了京式、苏式、粤式、川式四大类型。这些类型，早已超越了本地区，在各地交错出现。各种类型，都有鲜明的个性和各自的历史渊源。现简述如下：

京式 即茶馆与曲艺结合。这是宋代以来的老传统，顾客一面品茶，一面听曲艺、说书或清唱，使人沉浸在悦耳与饮啜交融的韵味中。今天北京的老舍茶馆，就是这类茶馆的典型代表。在北方的这类茶馆中，如北京、西安、开封等城市，大都具有北方曲艺的特征，多为急管繁弦和打击乐器的高亢曲调；在南方的这类茶馆，如苏州、成都、广州等，则多为悠扬婉转的管弦乐曲。这种品茶与赏曲怡情相结合，既是一种积极的休息，又是一种高雅的文化享受，很受群众欢迎。

苏式 这类茶馆，是近千年来，随着苏州园林的发展而发展起来的，即品茗和赏景相结合。这类茶馆，分布最

为广泛，遍布于全国的名胜和大小公园中，涉足其间，一面品茶，一面欣赏名胜风光，使人融入一种陶然的情趣中。当你走进杭州的龙井茶厅，品尝到龙井清泉沏出来的清醇可口、咽颊回甘的正宗龙井茶，同时可以领略到茶乡竹幽鸟语的风韵。桂林的游船，则是一种动态茶舫，当你坐在漓江的游船中，一面品尝广西的桂花茶，一面饱览漓江的渔鹰翠嶂，使你完全陶醉于这种诗情画景中。许多城市和旅游区的公园或娱乐场所，都有这类茶馆，或建于园林的曲径通幽之处，或建于荷塘鱼池之畔，或在园中另僻小苑，以欣赏盆景、字画或作为奕棋、阅览的场所。这一类的形式最为多样，分布也最为广泛。

粤式 多是茶楼与饭馆合而为一，每天两次茶市（早茶和午后茶，有的还有夜茶），两次饭市（午饭和晚饭，有的还兼设夜宵）。广州的茶楼，也可以追溯到唐宋之世，最初是适应商业的需要，作为客商洽谈生意的交际场所而出现，以后逐渐变成市民日常的生活习惯。粤式茶楼的设计十分讲究，可以广州的畔溪酒家为代表，畔溪是中国最大的园林式酒家之一，有3 000多个座位，廊榭亭阁，都有花径相连，每一座厅堂，都面对美景。粤式茶楼都是饮茶与吃点心相结合，畔溪的点心师能做出上千款点心，每星期推出数十款，称为“星期美点”。广州的大小茶楼数以千计，每天早茶和午后茶都座无虚席，点心和各种小吃的推车，在厅堂中穿梭来回，任人选择。这类茶楼，是款待亲朋戚友或合家欢聚的好去处。一面品茶，一面饱尝美味的

点心和小吃，一面聊天怡情。这类茶楼，成了市民交流信息、洽谈生意、和解纠纷、团体茶叙、饯别、洗尘、相亲等的交际场所。茶楼已成了广州市民日常生活的组成部分。

川式 四川人坐茶馆，也是好几个世纪的老传统。川式茶馆简朴随便，多用竹制躺椅和茶几，顾客坐下，一面喝茶，一面嗑瓜子、剥花生，一面“摆龙门阵”（谈天说地），或看报，或下棋，或打扑克，各随所便，倦了可在躺椅上瞌睡，气氛十分闲适，是简便廉价的大众化休息场所。

这四类茶馆，从一个生活层面上表现了中国茶文化的丰富多彩。在喧嚣的城市，各具特色的茶馆分布于其间，是人们工余之暇既方便又幽雅的休息场所。中国茶文化的丰富，不仅表现了中国人民的勤劳智慧，也表现了中华民族是善于劳逸结合和交融情感的民族。

除了四大类型的茶楼，还有许多具有地方特色的茶俗。如广东潮州和闽南一带的“功夫茶”，还保存着古代茶道的韵味，但没有那么多繁文缛节，茶叶都习惯用乌龙茶，泡得很浓。先烫茶具，再泡茶叶。茶具别具一格，大都用小巧玲珑的紫砂壶，像小孩玩具一样；茶杯像半个乒乓球那么大。“功夫茶”主要不是为了解渴，而是一种敬客和叙情的礼俗，宾主围着茶具聊天，细斟慢饮，叙毕则饮止。这种茶俗，盛行于潮州、汕头、闽南、海南和台湾等地。这一地带的一些“茶艺馆”，则是“功夫茶馆”与京式的“曲艺茶馆”的结合。在湖南桃源县和福建将乐县等地，则习惯饮“擂茶”，用绿茶掺和芝麻、花生仁和一些中草药（藿

香、陈皮、川芎、甘草等)，在陶钵中搗烂后冲泡或略煮，作为敬客饮料或家庭聚饮。搗茶成了一种独具地方色彩的保健饮料。在广东的海丰、陆丰一带，则喜欢饮“咸茶”，就是将茶叶和芝麻搗烂加盐冲饮。这种咸茶，对暑天农民下地干活最为适宜，既可解渴生津，又可补充流汗过多消失的盐分和其他养料，对恢复疲劳很有好处。

在少数民族地区，也有各具特色的茶俗：如白族的“三道茶”敬客，寓意“一苦，二甜，三回味”。侗族的“打油茶”，用茶叶、果仁和油盐一起煮成茶汤来敬客。土家族的“油茶汤”，则是用茶油煎茶叶和花椒，然后溅水入锅，再加入姜丝、猪杂、核桃仁和炸黄豆、炸花生米、炸粉条等而成，又称“八宝油茶汤”，这是土家族人每天必备的家常茶汤，“一日不喝油茶汤，满桌酒菜都不香”。客人来到，第一件事就是用油茶汤招待。宁夏回族敬客喜用“盖碗茶”，是用茶叶、白糖、红枣、元肉（龙眼肉干）、芝麻、核桃仁、葡萄干等合泡成一碗香甜的茶汤。牧区各族的奶茶，也各有千秋，藏族是酥油茶，蒙古族是咸奶茶，维吾尔族是奶子茶，在泡煮过程中，都加些当地人喜爱的佐料。牧区缺乏蔬菜，茶叶是补充维生素和微量元素等的重要来源。

由于饮茶构成了中国社会生活中的一部分，与许多人文活动有关联，茶茗又能提神醒脑，常能触发诗人灵感，写出优美的诗篇，折射出多彩的社会情态。现举数首唐宋的咏茶诗，以见其一斑。

《茶岭》

韦处厚

顾渚壶觞绝，蒙山蜀信稀。

千丛因此始，含露紫英肥。

这位唐初诗人给我们留下了唐初茶叶需求量激增和大规模开辟茶山的信息，同时透露了浙江湖州的顾渚和四川雅州的蒙山两个名茶基地，早在 1300 多年前就已是口碑载道了。

《琵琶行》（摘句）

白居易

老大嫁作商人妇，商人重利轻别离，

前月浮梁买茶去，……

白居易是中唐诗人，这三句诗，反映了一个迟暮的歌女嫁给茶商后的凄寂心境；同时反映了浮梁（今景德镇）在中唐时已是茶叶生产和集散基地。

《试院煎茶》（摘句）

苏东坡

蟹眼已过鱼眼生，飏飏欲作松风鸣。

蒙茸出磨细珠落，眩转绕瓯（ōu）飞

雪轻。

苏东坡是宋代著名文学家、诗人，又是出色的饮食学家，这首诗的前两句生动地描写刚煮沸的水是泡茶的标准温度，第三句描写碾茶的情景（宋代喜用蒸压成饼状的龙凤茶，泡前须碾碎），第四句描写茶瓯中像雪花一样飞舞的



琵琶行图



苏东坡像

白沫。

《效蜀人煎茶戏作长句》（摘句）

午枕初回梦蝶床，红丝小砗(wéi)破旂枪。
饭囊酒瓮纷纷是，谁尝蒙山紫笋香?!

这首诗从描写烹茶入手，引申到谴责南宋官场全是“饭囊酒瓮”，以“蒙山紫笋”（蒙顶石花、顾渚紫笋两种名茶在宋代已成了高品位的代名词）被冷落来讽刺南宋对正派和有才华的人不赏识，是一首咏茶抒愤的政治诗。

中国的咏茶诗已成了诗歌园地中的大户，据统计，从唐代到现代，咏茶诗约有3 000多首，关于茶的专著有100多部，以茶为题材的戏曲和歌剧也不少。多姿多彩的茶壶也成了实用美术陶瓷中引人瞩目的艺术品。从这个角度，也可以看到茶在中国文化史中的地位。

中国的茶文化还与道教、佛教、伊斯兰教结下不解之缘，不少道观和佛寺还以种茶为副业。

中国的茶文化还向世界延伸，最突出的是日本的“茶道”和英国的午后茶。日本的茶道以“和、敬、清、寂”为宗旨，它是中国茶道修心养性和佛家博爱慈怀与日本人民恭敬处世精神的结合，“茶道”已成了大和民族普遍的民俗，对促进人际关系和谐以及人与自然的和谐，起着潜移默化的作用。英国的“午后茶”，则成了利用工间休息的时间来调整精力的一种特殊生活节奏，对提高工作效率和养

成全民一体的国民精神，都极具价值。

茶叶没有咖啡和可可的高咖啡因（一杯茶所含的咖啡因仅为一杯咖啡或一杯可可的三分之一至一半左右）和高热量、高胆固醇等副作用；也没有果汁饮料的高糖和难解渴等缺点。茶以其提神、解渴、消烦、健身和低热量等超卓效应和价廉物美而成为最受欢迎的世界性饮料。据粗略统计，目前全世界消费茶叶的人口已达 40 亿左右，占世界人口的 4/5。中国茶文化的外延与茶的保健效应，成正比例在全球发展，进入 21 世纪，茶文化更加灿烂辉煌。

三 六千多年的米酒世家

欧洲是葡萄酒的故乡，中国是米酒的故乡。早在新石器时代中期，我们的祖先就已懂得酿酒。1983 年，在陕西眉县马家镇杨家村的仰韶时代遗址中出土一组陶制酒器，包括五个小杯，四个大杯和一件葫芦瓶，这是迄今为止我国出土最早的一组酒器，距今约六千多年。属于新石器时代后期的龙山文化遗址和大汶口文化后期遗址出土的酒器，则不胜枚举。成套酒器的出现，说明酒已变成日常饮料，只有具备定向生产酒的能力，才有可能。到夏、商、周三代时，已掌握酿白酒的酵母菌曲（大曲）和酿甜酒的根霉菌曲（小曲）。这两种酒曲，在民间一直沿用到现在。20 世纪七十年代，在河北藁城商代前中期遗址中，出土酿酒作

坊遗址和酵母遗迹。八十年代，在河南信阳罗山蟒张乡的商代墓葬中，出土一件密封的青铜卣，卣内尚保存着香酒，经河南省食品工业科学研究所对卣古酒进行抽样色谱测试，测出每 100 毫升酒内含有 8.239 毫克甲酸乙酯，并有果香气味。这卣古酒虽经三千多年水解、醇解、氨解等一系列化学变化，至今仍能测出它的成分，说明这是一种浓郁型香酒，也就是甲骨文记载的“鬯”（鬯），即加香茅草或郁金香草酿制的香酒。周代已总结出酿酒的六个要领：“秬稻必齐，曲蘖必时，湛炽必洁，水泉必香，陶器必良，火齐必得，兼用六物，大酋监之，毋有差贷”（《礼记·月令》）。就是要求每酿一次酒，用高粱和稻米的数量要合适；制造的酒曲要不失时效（不过时，不受污染变质）；浸米和蒸米都要保持清洁（不沾油腻，不沾异物）；泉水要清冽；陶坛要没有隙漏；蒸的米饭要恰到好处（不夹生，不过烂）。宫廷酿酒，都有“大酋”（酒官）监督，不许马虎。三代的酒，已有许多种类：有“澄酒”（或称“清酒”），是久酿滤去酒糟的米酒；“醴酒”（又称“醪”），即醪糟，是短期酿成的连糟酒；“香酒”（古称“鬯”）是用香茅草或郁金香草加在米酒中浸泡的酒。西周时已有专门侍奉“郁鬯”的职官，称为“鬯人”。《国语·周语》记着宣王与百官宴饮，就有“郁人荐鬯”。东周时又有桂花酒，屈原《九歌·东皇太一》：“奠桂酒兮椒浆”。战国以前，已有各类药酒。到了汉代，酿酒的规模已很庞大，河北省满城汉墓（刘胜夫妇墓）出土 30 多个高达 70 厘米的大陶罐，罐上朱书各类

酒名和数量，出土时罐内仍留有酒的痕迹，估计当时所装的酒共达 10 000 多斤。刘胜只是西汉前期燕山脚下一方之主，就拥有能酿造 10 000 多斤米酒的大酒坊，汉代全国产酒的数量就可想而知了。

中国有不少含有酿酒内容的著作或酿酒专著，著名的有北魏贾思勰《齐民要术》中的《造神曲并酒》，宋代苏轼的《酒经·酿酒法》和朱翼中的《北山酒经》，李保的《续北山酒经》，元代马端临《文献通考》中的《论宋酒坊》，明代李时珍《本草纲目》中的《酒》，高濂《遵生八笺》中的《酿造类》，宋应星《天工开物》中的《酒母》，等等。

中国历史上的名酒数以千计，许多酿酒基地都有跨世纪沿用的酒窖，著名的泸州酒窖，从明代万历年间开始，沿用了四百多年，至今仍香味四溢，成了名闻遐迩的古窖名酒基地。中国的米酒具有浓香、清香、酱香、豉香、肉香、米香等多种香型，这些米酒各具特色，香气扑鼻，口感醇郁，饮后回甘，各具魅力。近代跨世纪飘香的名酿亦数以百计，其中享誉中外的有贵州茅台，四川五粮液和泸州大曲，山西汾酒和竹叶青，陕西西凤，河南杜康，江苏洋河大曲，北京莲花白，江西沉缸，广东肉冰烧和珍珠红等等，不胜枚举。

四 酒与国民生活

酒具有多种生化功能，有一定的保健作用；又是一种

兴奋饮料，是社交和宴饮的重要媒介。它与茶一样，与国民生活结下了不解之缘，成了饮食文化的重要组成部分。但如饮酒无度，则会损害健康或造成社会问题。

酒精含量不高的酒，如糯米酒、黄酒、葡萄酒、果酒和啤酒等，都属优质饮料，适量饮一些，能起保健作用，这些红、黄色的酒，含有较多的苯酚化合物，能防止动脉中脂肪的堆积，具有抗衰老等性能；这些酒含有叶酸、泛酸、阿法酸等，能抑制某些病菌和具有清热解毒的功效；所含微量钾离子和少量酒精，能利尿和促进盐的排泄，保持人体含盐量的平衡。啤酒和果子露酒中溶解的二氧化碳，则有解渴和助消化的作用，又能在饮后打嗝时带走胃内热量，使人顿感喉清气爽。低血压的人，适量饮酒，使心跳加快，血压升高，毛细血管扩张，促进血液循环，是有益处的。对风湿肌痺的人，适量饮酒，也有祛风活血的功效。

酒是一种良好的溶剂和防腐剂，中医利用酒的这些特性，炮制出许多药酒，对保健和治病，都起着重要作用。夏、商、周三代时，酒已运用于医疗和烹调，《礼记·杂记》记载：“病则饮酒食肉”，这是先秦疗病要领之一，“饮酒”即指药酒；“食肉”就是加强抵抗力，以固本培元。《黄帝内经·素问·血气形志篇》有“醪药”治痺症的记载，“醪药”即药酒，可见周代治病除了水剂的汤药，还有酒剂的醪药。中国有许多跨世纪的著名药酒，如治风湿和跌打的虎骨酒、三蛇酒，治妇科病的乌鸡白凤酒，治肺气管疾病的蛤蚧酒，治风湿和气管炎的蛇胆酒和各类补酒等，

不胜枚举。酒富有挥发性，又能杀菌防腐，制腊肉或酱肉放些香酒，能使腊肉或酱肉的香味和着酒的香味散溢出来，特别诱人。《礼记·内则篇》记载周代的“八珍”之一的“渍”，就是香酒牛肉。

酒精能兴奋神经，饮后微生飘然的感觉，使人忘却一时的烦闷，所以酒也常与那些多愁多烦恼的人结缘。但如恣意狂饮，烂醉如泥，酒后恶心呕吐，吃进的佳肴美馐，尽数翻出来，这就是自讨苦吃了。如引起急性胰腺炎，或有胃病底子的人引起胃出血，甚或胃穿孔，或血管硬化的人引起心肌梗塞，都会有生命危险。经常过量饮烈性酒的人，对神经系统和肝脏都十分有害，这种人酩酊大醉之后，常患酒精中毒性精神病，表现出意识障碍，言语错乱，步态不稳，脸面潮红或苍白，全身冒冷汗等症状。肝脏是解毒的器官，长期过量喝酒的人，肝功能被破坏，是导致肝硬化和脂肪肝等恶性后果的重要原因。至于酗酒引起的家庭纠纷或酒后驾车导致的车祸等悲剧，则成为严重的社会公害，应引以为戒。

如果某个地区或某个国家酗酒成风，常常是腐败没落的表现，殷朝败亡的原因之一，就是上下嗜饮，败坏了社会风气。武王得天下后，周公颁发《酒诰》（见于《周书》），严厉禁酒，才把当时中原被酗酒败坏了的社会风气扭转过来。以后历代都有酒诫的著述，如晋代葛洪的《酒诫》，唐代皮日休的《酒箴》，明末清初袁洪道的《觴政》，顾炎武的《酒禁》等，这些文献，也成了中国酒文化中重

要的组成部分。

酒的社会功能，积极面是主流，千百年来，它与中国人民的日常生活密不可分。中国民间，大都有家庭酿酒的习惯，用酒曲酿酒，几乎是家喻户晓。用粳米饭加大曲，封罐一个月以上，就可以酿出四五十度的白酒；用糯米饭加小曲，密封数天，即酿成相当于啤酒度数的醪糟（即连糟酒），如封存一个月以上，则酿成二三十度的甜糯米酒。无论白酒或甜酒，封存时间越长，酒味越醇。我国农村酿造糯米酒很



太白醉酒图

普遍，大都作为家庭助庆饮料。有的地方，有独特风俗，刚生下女婴，就酿造数罐糯米酒，置于墙角，直到女儿出嫁，才打开请客。这种长年糯米酒，颜色澄黄，酒味格外清醇甜润，又是稀有补品，坛口一打开，酒香四溢，十分诱人。有的地方，则在女儿出嫁时酿造糯米酒，待女儿生育时打开，成为“坐月子”的补品。醪糟的酿造最为简便，又是价廉物美的保健饮料，许多个世纪以来，醪糟已成了中国式的啤酒，许多醪糟店肆曾遍布于大小城镇。解放以后，为了节省粮食，饮啤酒之风渐盛，才逐渐为啤酒市场所取代。

许多少数民族地区，都有别具风味的家酿美酒，像海南五指山的黎族地区，用旱稻（香粳米）酿造的山兰酒，

呈乳白色，像米浆一样黏稠，十分醇香甜润，饮后微醉，余味良久。黎族的椰子酒，也是传统美酒。藏族地区有青稞酒，新疆和内蒙古草原有马奶酒，都各具特色。中南地区有些少数民族，如土家族、苗族等，则喜欢饮水酒，把米酒兑凉开水，用竹筒或大碗豪饮。许多少数民族都习惯用家酿美酒来奉客，气氛亲切而热烈，令客人久久难忘。

酒和茶一样，是人际关系的重要媒介，美酒和佳肴常常连在一起，所以又是饮食文化的重要组成部分，也是助兴的良剂。酒的兴奋功能，常常激发起诗人的灵感，写出无数优秀诗篇，反映出各种历史风貌和人情世态，现举数首唐宋咏酒诗，以见其一斑：

《酒肆行》

韦应物

豪家沽酒长安陌，一旦起楼高百尺。

碧琉璃珑含春风，银题彩帜邀上客。

回瞻丹凤阙，直视乐游苑。

四方称赏名已高，五陵车马无近远。

晴寄悠扬三月天，桃花飘俎柳垂筵。

繁丝急管一时合，他垆邻肆何寂然。

主人无厌且专利，百斛一酿斯须美。

初酿后薄为大偷，饮者知名不知味。

深门潜酝客来稀，终岁醇醖味不移。

长安酒徒空扰扰，路旁过者那得知。

这首诗描写唐代首都长安一家大酒店，以其豪华建筑、

庭院美景和繁弦急管迎接四方宾客，把邻近酒店的生意都夺过去。知名度提高了，就用薄酒充厚酒来赚昧心钱。那些竞争不过的酒肆，虽保质保量仍门可罗雀。作者用对比的描写来嘲讽食客只知盲目慕名而不知真味。这首诗反映了商业上不正当的竞争和商人唯利是图，以及顾客趋慕浮华的愚蠢。同时也从饮食业的这一侧面，反映了当时长安城的繁华。

《金陵酒肆留别》（摘句）

李 白

风吹柳花满店香，吴姬压酒唤客尝。
金陵弟子来相送，欲行不行各尽觞。
请君试问东流水，别意与之谁短长。

这首诗反映唐代金陵（今南京）酒肆的纯朴风貌和叙别对饮的真情，一种质朴敦厚的韵味，跃然纸上。

《饮中八仙歌》（摘句）

杜 甫

知章骑马似乘船，眼花落井水底眠。
李白斗酒诗百篇，长安市上酒家眠。
天子呼来不上船，自称臣是酒中仙。

杜甫用寥寥数语，就把贺知章和李白两位酒仙的浪漫性格，写得活灵活现。

《题杜子美浣花醉归图》（摘句）

黄庭坚

拾遗流落锦官城，百花潭水濯冠缨。
故衣未补新衣绽，空蟠胸中书万卷。

探道欲度羲皇前，论诗未觉国风远。
干戈峥嵘喧宇县，杜陵韦曲无鸡犬。
老妻稚子且眼前，弟妹漂零不相见。
此公乐易真可人，园翁溪友肯卜邻。
邻家有酒邀皆去，落日蹇（jiǎn）驴驮醉起。
愿闻解兵脱兜鍪（móu），老儒不用千户侯。
中原未得平安报，醉里眉攒万国愁。

宋代诗人黄庭坚的这首写实长诗，写杜甫遭逢安史之乱，落难成都浣花溪旁的茅舍中，弟妹漂零，妻儿茹苦，他却深入民间，没有因贫穷而气短。作者从杜甫与邻居相处的融洽气氛中描绘他的平民风格和他醉里仍盼中原平安的忧国情怀，把离乱时代和爱国诗人的意志与品格都突现出来。



宋代温酒女俑石刻

历代的咏酒诗与咏茶诗一样俯拾皆是，有许多不朽之作，使酒与茶成为中国饮食文化中的两朵绚丽的花。

第六章

与饮食文化密切相关的 三个重要环节

一 农业开发

农业开发，是饮食文化首要的物质基础。早在原始社会，我们的祖先已在中国大地上遍地开荒了。这里论述的农业开发，是指出现国家以后的国土开发。中国自古以农立国，在近代以前，国土开发的主要内容就是农业开发。

生产力和生产关系的矛盾，始终决定着人类社会的发展进程。生产力是最活跃的发展动力，它又受社会制度和人口增长及科技发展水平等因素的影响和制约。

西周是中国奴隶制的全盛时期，武王灭殷后，西周的版图，已相当于现在的大半个中国，在喜马拉雅山以东，东海以西；鄂尔多斯草原以南，南岭山脉以北的广大地域，按周文王的血缘关系和军功贵族分封了数十个封国。在各封国周围，又有无数向奴隶制国家学样自发崛起的小邦。

各个时代的国土开发，都表现着我国社会经济发展的历史趋势。夏、商、周是以黄土高原和中原地带为开发中心的，随着经济的发展，国土开发的广度和深度都得到不断的发展。由于地域发展不平衡和阶级社会的民族关系，历史上常常是靠军事行动来开路，如殷纣经略东夷地区，规模十分庞大，付出了很大代价，周公继之以三年东征，终于打开了开发黄淮流域的大门。周宣王南征，出动兵车3 000乘，士卒30万，可与武王伐纣、周公东征的规模相

比，经过这样大规模的军事行动，使 20 多个小邦归服，为江汉流域的开发开出了通道。接着，楚国先后归并了江、淮、河、汉四五十个小邦，结束了这一地区原始社会分散闭塞的状态，在长江中下游，为以后秦始皇统一全国准备了条件。长江上游的巴、蜀，下游的吴、越，从商、周到春秋，都是该地区开发的主力。到东周时候，长江流域的开发，已赶上黄河流域。与吴、越同时，燕、齐对辽东半岛也进行了开发。

夏、商、周三朝是中华民族以黄河流域为中心，逐步开发长江流域和辽河流域，并为以后开发岭南、西北和西南准备条件的时期。

春秋时期，铁器和牛耕逐渐普及，个体生产力提高，封建佃耕制逐渐成为主流，中原人民的生产和生活，又步入一个新的历史时期。

从战国到汉代，大规模的水利工程遍地开花，著名的有魏国开凿的鸿沟，秦国开筑的都江堰和灵渠，秦汉连续开凿的郑白渠，楚国在春秋时修建芍陂（在今安徽寿县）的基础上，继续在汉水和云梦泽（今洞庭湖）之间开凿灌溉渠，东汉时又在华东开筑镜湖蓄水灌溉工程。夏、商、周时期稳产高产田仅局限于黄土高原。在从战国到西汉的五六百年间，随着水利工程的进展，中国新开出了黄淮平原、关中平原、川西平原、云梦平原和杭嘉湖平原五大片稳产高产田。当时全国平均亩产量约为一石半，这些粮食基地，产量最高的曾达到亩产一钟（六斛四斗为一钟，斛

即石)。

秦汉以来，国土开发的趋向逐渐转到秦岭以南的广大地区，主要是以水利工程为杠杆，大力开发农业区。历代都不同程度地在全国发展了一批水利工程。隋唐以后，尤其着重发展了中小型水利工程，许多原有的大型水利工程（如都江堰、灵渠、六辅渠等）和陂塘湖堰，也得到不同程度的整治，尽管战乱常常使这些工程遭受挫折，但总的来说，是断断续续在发展，所以粮食产量不断增加（当然粮食增产，除了水利，还因为改土、选种、施肥、防虫和耕作技术等相应进步）。到了隋、唐、宋时代，中国形成了九大产粮区，在秦岭以北的，有关中原（即八百里秦川）、华北平原（即黄淮海平原）和松辽平原（北起嫩江中游，南至辽东湾）三个地区；在秦岭以南的，有淮南、江南、岭南、鄂南（即云梦平原）、陕南（即汉中盆地）、剑南（剑阁以南，即四川盆地）六个地区。还有云南的滇池和洱海两块小平原。

随着粮食的增产，其他食料作物如豆、薯、蔬、果、茶叶、香料等，以及禽畜的饲养量都不断有所发展，这就给中国饮食文化的发展，提供了一个稳定的物质基础。

二 生态变迁

自然界是人类一个丰富的食物库，但地球只有一个，

国土面积也是有限的。中国虽然地大物博，但人口众多，农业开发和生态失衡的矛盾，在近千年间越来越严重。直到中华人民共和国成立后，这一矛盾才开始得到逐步解决。但要理顺农业生产和生态平衡的关系，还有很长的路要走。



唐代墓葬壁画野宴图

黄河流域是中国最早开发，也是最早出现文明曙光的地区，直到殷、周之世，沿河的大部分地区，仍是一片葱绿。殷、周王室的游猎区，就在中原地带，殷王每次大规模的田猎，都猎获数十种野兽，其中最多的是“麋”，即四不像鹿，其他如犀、象、虎、豹、熊、鹿、獐、猴、野猪等，都是经常的猎获物。甲骨文记载，殷王武丁有一次就猎获四不像鹿 350 多头，一次又猎获犀牛 71 头和大量其他各种野兽。《佚周书》记载，武王灭殷以后，第一次大规模狩猎，竟猎获四不像鹿 5 000 多头，犀牛 12 头和无数虎、豹、熊、貉、獐、鹿、牦牛等。直到汉代，江汉流域仍是

林深草茂，和现在的大、小兴安岭一样，许多野兽出没其间。以后随着人口的增加，无节制的农业开发，自然生态就逐渐失去平衡，农业区每前进一步，天然食库就萎缩一步。在汉代以前，农业开发还有回旋余地，这种矛盾还不明显，汉代以后，天然食库萎缩加剧。两千年来，尤其是近千年来，犀牛、野象和猴子等，就一直从中原向南方退却。唐代时，三峡“两岸猿声啼不住”；宋代的岭南仍有大批野象出没。到了近几个世纪，除了三峡的香溪、四川的乐山、海南的陵水、云南的西双版纳和广西的部分地区还有猿猴以外，长江以南的大片地区，上述其他野兽大都早已绝迹。可见一千多年来，农田的随意垦辟，山林砍伐失控，兽类和飞禽一直都在退却，北部退到兴安岭、西北退到青海湖和岷山地带，中原退到神农架，南部退到武夷山、海南岛和西双版纳。中国的天然食库，就剩下这几个绿色孤岛。有的动物已绝迹，有的濒于绝境，残存的犀牛和野象，就只有西双版纳那300万亩原始森林的栖身之地了。古代多如牛毛的四不像鹿，本是我国的原生动物，到清末时竟绝灭了，近年才从英国引渡回来。当然，中国发展了大规模的农业和养殖业，养活了世界上最多的人口，历史记录了我们祖先征服自然的伟大成就。世界上最早的生态理论，亦见于中国史籍，古代一些政治家和思想家，如周公、管仲、孟轲、荀况等，都留下了维护生态平衡的光辉篇章。但近一千多年的生态失衡，却留给我们一个沉重的历史包袱。

除了天然食库的萎缩，我国还有一部分已开发的生产基地退化，甚至为飞沙或黄水所吞噬，主要是西北和黄泛区。汉唐时代，中国的政治中心在关中平原，那段时间，丝绸之路畅通无阻，西北地区生机盎然。盛唐时代，从河西走廊到塔里木盆地的高昌一带，仍是“桑麻翳野”，“地产五谷”，“麦禾皆再熟”（见《新唐书》及《宋史·高昌传》）。但是政治经济中心南移以后，整个西北地区生产和生态长期失衡，树木被滥伐，植被受破坏，水土流失，沙漠南移，几个世纪过去，高昌故城已被沙丘淹没。

黄河哺育了中华民族的古代文明，也给历史带来无数灾害。两千年来，有记载的黄河决溢，据统计有1 500次之多，平均不到两年就泛滥一次，下游多次改道，黄泛区长期成了重灾区。除了自然决堤，还有人为的决堤，有记载的人为决堤，损失是十分惨重的，最早的记载见于《史记·魏世家》，秦将王翦的儿子王贲率军包围魏都大梁（开封）时，决黄河水灌城，迫使魏王投降，整个开封城顿时变成泽国，漂尸遍野，过了将近一个世纪，司马迁到大梁考察，看到的仍是一片废墟。唐末军阀朱温建五代后梁，为了阻止李克用的骑兵南下，曾先后三次掘开黄河堤防，造成河南、山东一带多年的大水灾，损失不计其数。11世纪80年代，西夏为了抵御宋军，在灵州决黄河堤灌淹宋营，宋朝的中路军8.7万人，溺死了7.4万人，老百姓被溺死的不计其数（见《宋史·西夏传》）。明史记载，崇祯十五年（1642），明朝为了堵截李自成的农民军，在朱家寨扒开黄

河大堤，大水直冲开封，淹死 34 万人。从这些历史情况可以看到，两千年来，黄泛区人民生命财产和农业生产经常受到重大的损害。

长期以来，黄土高原被滥伐滥垦，农、林、牧分布失调，水土大量流失，井田制时代开辟出来的大片沃土，变成了一条条寸草不生的沟壑，可耕的地面土层冲失严重，据估计，每年整个黄土高原流失土壤约 16 亿吨，流失氮、磷、钾和有机肥约 3 000 万吨。黄河的平均含沙量为每立方米 37.5 公斤，居世界各大河流之首。中下游河床高出地面 3 ~ 10 米，变成了一条“悬河”。直到中华人民共和国成立以后，才开始从根本上逐步整治，近四十多年没有再决堤，但要彻底治理黄河，使黄土高原的种植业和养殖业与生态循环协调发展，还需要做许多工作。

三 民族交流

民族融合和中外文化交流，是不以人们的意志为转移的历史进程。中国从汉代到唐代，是民族交融和中外文化交流的高峰期。表现在饮食文化上，这种交融和交流更为突出。早在汉代以前，华夏族和百越族的饮食文化，已有长期交融，周代八珍，是华夏族饮食的结晶，代表了黄土高原的饮食系统；从战国到汉代，《楚辞·招魂》的菜单和袁枚《七发》及桓宽《盐铁论》中列举的食谱，则代表了

长江以南百越族为主的饮食系统。

上述菜目，已奠定了中华民族早期

的基本食谱。汉、晋期间，

“羌煮貊（mò）炙”成了中国宴

席上的美食。“羌煮”，就是西北

地区以羌族为代表的涮羊肉、涮

散丹（牛、羊百叶）和炖牛羊杂

等一类牛羊汤菜；“貊炙”，就是

东胡族群中以涉（wèi）貊人为代

表的烤全羊、烤牛柳（牛里脊）

等一系列烧烤菜。这段时间，百

越族的“饭稻羹鱼”（吃米饭，

以鱼虾和海产为菜羹），也逐渐

为中原和北方各族所青睐。岭南

的荔枝和龙眼，新疆的葡萄和哈密瓜，也开始驰誉全国。

长江以南的饮茶习惯，也在这段时间向北方普及。北方生

产大豆，南方创造出豆腐系列制品，更是南北饮食文化交

融的具体体现。

中外文化交流，在这段时间十分活跃。张骞通西域以

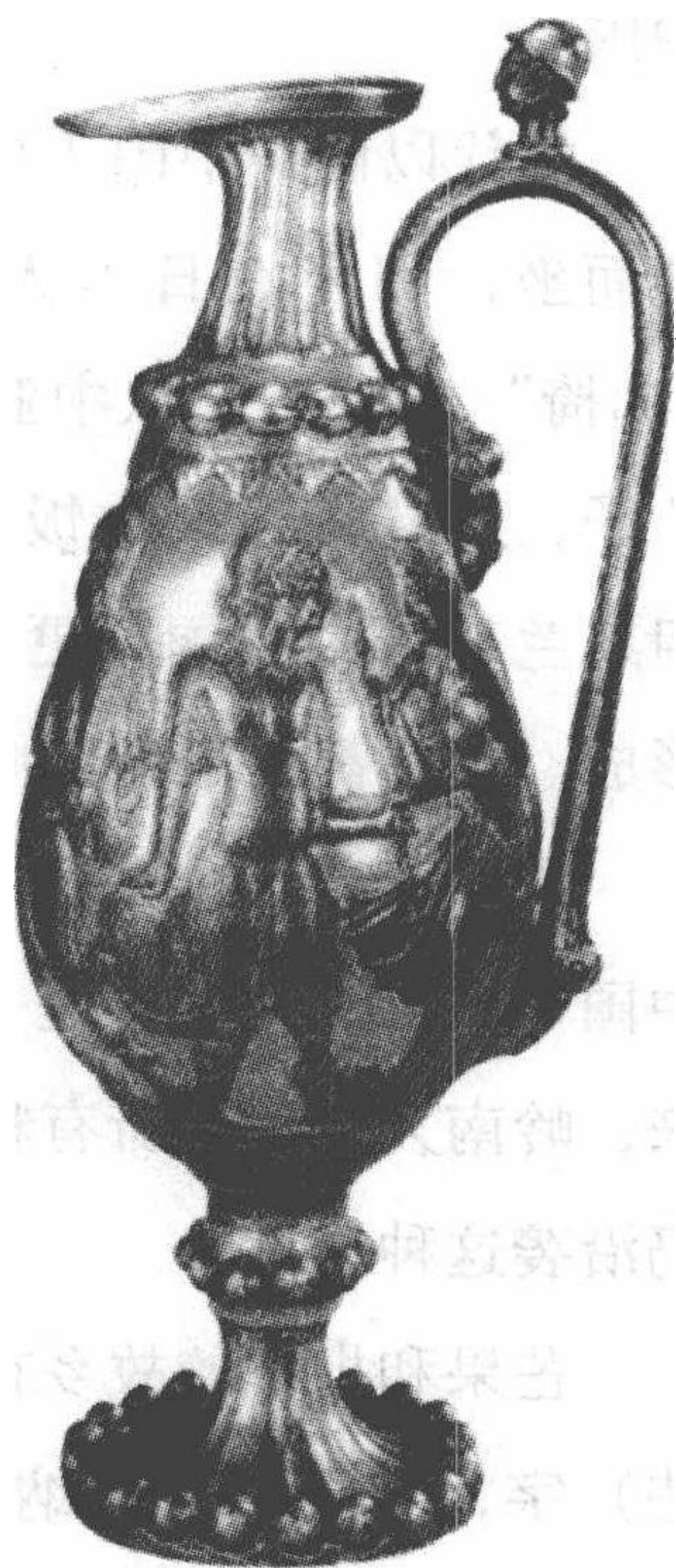
后，陆上丝绸之路打通，中亚的葡萄、苜蓿、石榴、蒲桃、

茺荂（茺茜）等移植到中国，中国回纥族饮奶茶的习惯传

到葱岭以西。中国的陶瓷食器传到西方，西方的琉璃、玛

瑙食器传到中国。中国的酱料、豆腐和茶叶等传到日本、

朝鲜和东南亚各国，东南亚的胡椒、豆蔻、菠萝蜜等传到



波斯鎏金银壶

中国。

汉代以前，中国人吃饭是用矮案来盛放饭菜，人则席地而坐，和现在日本人的坐式一样。魏晋期间，高脚的“胡椅”、“胡床”从中亚输入，为中国人所喜爱，从此，坐椅子，用高脚饭桌吃饭，逐渐成了中国人的习惯。佛教和伊斯兰教传入中国，更促进了中国的素菜系和清真菜系的形成。这些都是中世纪中外饮食文化交流的明显例证。

直到近代，中外文化交流，仍在继续进行。宋代输入中国的“占城稻”，是一种良种籼米，很快在南方繁殖开来，岭南人竟误把所有籼米都通称为“占米”，直到今天都仍沿袭这种称谓。

芒果和枇杷的故乡在中国，甲骨文已有“𣎵”（𣎵，即芒）字，今天西双版纳仍有野生的芒果树。汉、晋的史书都称枇杷为“卢橘”，今天岭南一些农村的方言仍称枇杷为“卢橘”。英文称芒果为“mango”，称枇杷为“Loquat”（卢橘），都是从汉语翻译过去的。橙子原产于岭南，传到四川，称为“广柑”。后来传到美国，经过改良的美国橙子，行销全世界。猕猴桃也是中国的原生水果，传到新西兰后，经过改良，亦行销全世界。

中国是茶叶的故乡，唐代经回纥人传入中亚，以后逐渐传到西方各国。日本和东南亚一带的饮茶习惯，也是唐代开始从中国传去的。19世纪以前，世界的茶叶市场，为中国所独占。19世纪二三十年代，荷兰和英国为了争夺世界茶叶市场，在它们的殖民地中试种茶叶，当时印度、锡

兰（今斯里兰卡）和爪哇等地，相继从中国输入茶种和制茶技术，他们急起直追，近一个世纪以来，已跃为茶叶出口大国。18、19 世纪，俄国和日本亦引种中国茶叶，到 20 世纪初年，俄国茶叶已接近自给；日本则已跻身茶叶出口大国。

有些物种，如栗子、芝麻、花生、蚕豆、大蒜、甘薯等，长期误传是从外国输入，其实都是中国的原生品种。早在六千多年前的仰韶新石器文化层中，已有碳化的板栗出土，可见栗子是中国的原生坚果。华北许多山区、燕山地带和周口店附近的良乡，自古以来一直是中国著名的板栗生产基地。芝麻、花生、蚕豆早在五千年前的钱山漾新石器文化遗址中已有出土；在湖南亦曾出土商代半化石的花生，在汉景帝墓中亦出土花生。大蒜在中国最早的一部农书《夏小正》（约于战国以前成书）中已有记载。甘薯在《齐民要术》中对它的性状和食法，都有具体记载。可见这些作物都原产于中国。当然不排除大蒜和蚕豆在汉代曾有良种输入；花生和甘薯在明代输入了良种，以后迅速在中国繁殖开来。

鸦片战争以后，中国是被卡着脖子的开放，海关主权旁落，民族工业受摧残，帝国主义的政治、经济、文化侵略接踵而至，国势衰微，激起了中国人民一次又一次的反帝反专制斗争，震撼着全世界。这段时间，中国人民与各国人民之间自发的经济文化交流仍在发展。这段时间，中国的茶叶、陶瓷餐具、铁锅和豆酱、蔗糖等，都有大宗出

口。东南亚和北非的调味品和药材，如胡椒、豆蔻和金鸡纳霜、血竭、犀角等等；国外的著名特产，如日本的干贝，东南亚的燕窝、鱼翅，墨西哥的鲍鱼等等，都源源输入中国。印第安人培植的玉米，自明代开始输入中国，逐渐成了中国旱地的重要粮食作物。明清以来，随着一批批华侨移居海外，中国餐馆逐渐在世界各地崛起，中国菜声名远扬，中国饮食文化，成了中外文化交流的重要组成部分。

第七章

饮食文化的两极世态

一 钟鸣鼎食与数米而炊的饮食反差

饮食的规模和质量，固然表现着生产和烹调的水平；它也是一面镜子，反映着形形色色的社会生活。尤其突出的是王侯宴饮和劳动人民饮食的反差，真是天壤之别。中国的奴隶社会和封建社会，都是宗法专制政体。宗法保证血缘和裙带的统治，也就是家天下；专制政体则使王室依恃它垄断国家经济命脉的特权，可以穷奢极欲，肆意挥霍民脂民膏。

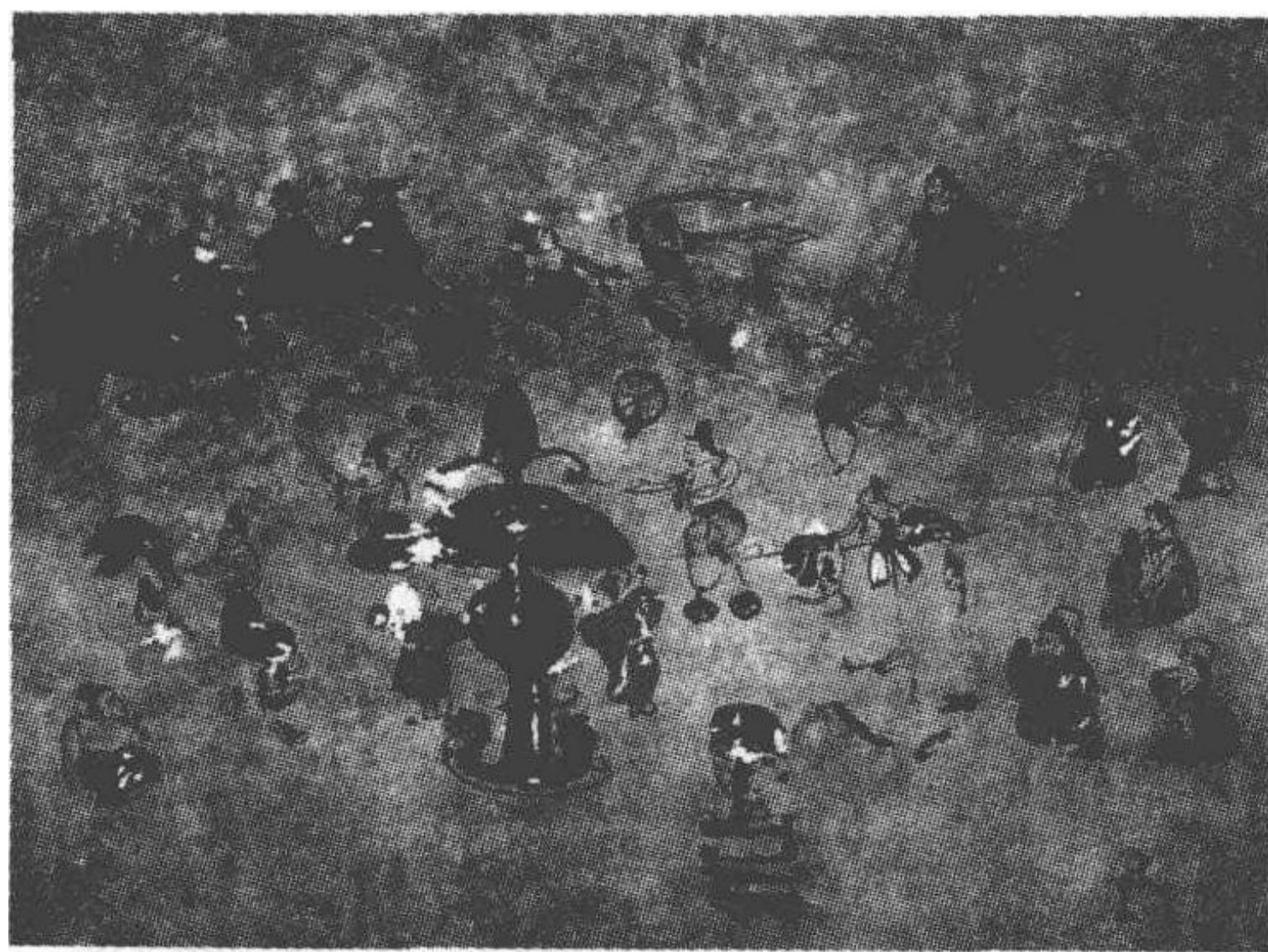
《周礼》给我们留下了周代王室的饮食规模。在宫廷中，专为王室吃喝服务的机构，就有22个单位，包括2332个工作人员。其中职官208人，杂役奴隶2124人。王室的御膳房中，经常有120种菜肴轮番使用。帝王每天的正餐都有26样美食陈列于桌上，这就是“食前方丈”的具体内容，还有乐队在盛饌旁边演奏。公卿的饮食规模也不下于王侯，皆是“钟鸣鼎食，侍妾满前”。

当时的农业劳动者，一年到头都难得吃上一顿肉，所以称统治者为“肉食者”。至于奴隶，则吃“犬猪之食”，殷代王陵出土殉葬的无数青壮年奴隶的首级，都是牙齿上下磨平，像反刍动物的牙齿一样，可见他们是吃谷糠、菜根混着泥沙长大的。

汉代由于食料生产和烹调水平都比夏、商、周三代提

高一大步，王侯生活的奢侈程度更甚。汉代“少府”（王室经济的管理机构）属下的“太官”（管膳食）和“汤官”（主饼饵）就各拥有职官、杂役和奴婢3 000人，即专为王室的饮食服务的共有6 000人。

汉武帝为了向各少数民族的首领炫耀宫廷的丰裕，曾摆了一次“肉林酒池”的庞大野宴，比殷纣王的野宴排场还大。他滥用民力，大挖昆明池，营建千门万户的建章宫。当时长安城日以继夜在演角抵戏（杂技）和巴渝舞，吸引着周围三百里的观众，关中一片升平。关东地带，却是另一幅图景，当时黄河在瓠（hù）子口溃决，滚滚浊浪，吞没了数不清的人畜和庄稼，黄淮平原赤地千里，老百姓连草根树皮都吃尽了，出现人吃人的惨景，上百万流民流离失所，黄泛区几乎变成第二个大泽乡。这时汉武帝才从歌舞升平的宴乐中清醒过来，慌忙请出赵过和氾胜之两个农业专家，加强三辅的农业生产，同时组织灾民屯垦，局势才逐渐缓和下来。



乐舞百戏图

汉代的庄园主也是富比王侯，他们的奢侈生活，可以从山东沂南汉墓出土的两幅画像石《丰收饮宴图》和《乐舞百戏图》看出来：《丰收饮宴图》以一座大谷仓为背景，三车谷物停放在仓前，两个管家坐在仓边品茶，监督四个家奴在收租。对面有九个家奴，分别在烫猪、锥牛、宰羊、切鱼、酿酒、蒸馍和炒菜。《乐舞百戏图》一边有骑术表演、车戏表演、走索表演，还有大雀戏、豹戏和曼延戏；另一边有飞剑跳丸、七盘舞、顶竿绝技。这些表演都有乐队伴奏，其中以蹋鼓的节奏为指挥，众乐师分别在击鼓、撞编钟、敲编磬，有的吹笛，有的奏管，有的弹瑟，栩栩如生。这些大庄园主味极山海，眼观百戏，钟鸣鼎食，奴婢成群的奢侈景象，跃然于画像石上。

封建社会中后期，王侯贵胄饮宴的奢侈，令人瞠目结舌：唐代一个大官僚韦巨源宴请唐王的“烧尾宴”，菜目 58 种，其中 37 种是菜肴，21 种是各式点心。

南宋初年，佞臣张俊宴请宋高宗的一次宴席，菜肴共 102 种，另有点心、水果、干果、雕花蜜饯、香药、咸酸等共 120 碟，筵宴从早到晚，分六个回合才吃完。当时宋徽宗、钦宗和成千妃嫔随从被金人掳去，黄淮流域兵荒马乱，遗尸遍野，人民啼饥号寒，宋高宗的流亡政府刚刚落脚江南，就举行这样豪奢的宴饮，肆意挥霍民脂民膏，过着醉生梦死的生活。

清光绪年间，中日甲午战争后，中国进一步沦为半殖民地半封建社会，哀鸿遍野，民不聊生。当时孔丘 76 代孙

孔令貽的母亲彭氏和妻子陶氏向慈禧贺寿进献两席酒菜，包括大菜美点 44 种，共用银 240 两，这顿饭菜，足够 100 多户农民一年的伙食。

据溥仪回忆，慈禧和隆裕太后每餐的菜肴有 100 种左右，要用六张饭桌陈放。

专制时代，为了满足王室的无餍胃口，各地还要进奉土特产。如广东的荔枝，自汉代以来就是贡品。荔枝易变，刚摘下来就要策马飞奔，披星戴月，两三天内拼死飞越 4 000 多里驿道，送达京师。“一骑红尘妃子笑”，驿道每年不知留下多少枯骨！清代王室爱吃富春江的鲥鱼，从杭州到北京的驿道，每 30 里挖一个水塘，每年鲥鱼季节（春末夏初），塘边竖起旗杆，晚上点着灯笼，等候日夜兼程的贡鱼濡湿保鲜，动用快马 3 000 多匹，民夫数千人专送。真是“金樽美酒千人血，桌上佳肴万姓膏”！

二 文学作品中反映饮食的两极世态

文学作品常常是社会生活的一面镜子，历代通过饮食题材反映两极世态的作品，已成了中国文学的一大特点。

《诗·魏风·伐檀》：

坎坎伐檀兮！置之河之干兮！

河水清且涟漪兮！

（砍伐檀树坎坎响，垒齐在河岸上，清清的河水在流淌）

不稼不穡，胡取禾三百廛（chán）兮？

（锄头从不沾手，凭什么白吃三百户的收成？）

不狩不猎，胡瞻尔庭有悬貆（huán）兮？

（没弯过一次弓，凭什么门前挂满猪獾？）

彼君子兮，不素餐兮！

（邑君长们呀，难道白吃就是你们的专职！）

古代百亩曰“廛”，即一户的耕地。300 廛相当于大夫的采邑。这是劳动成果横遭剥夺的农业奴隶的控诉诗。

唐代号称盛世，杜甫有两首诗，描写了当时截然不同的饮食情形，形成了鲜明的反差。一首是《丽人行》，描写杨贵妃的姐姐虢国夫人和秦国夫人等在长安昆明湖边春游和在宫中宴饮的情形：

紫驼之峰出翠釜，

（翠色的玉釜盛着油光闪紫的驼峰）

水晶之盘行素鳞。

（晶莹的水晶盘端来凝脂般的清蒸鱼）

犀箸厌饫（yù）久未下，

（吃腻了的贵妇们举着犀筷在打呃）

鸾刀缕切空纷纶。

（细切精缕的厨师白淌了一天的汗水）

黄门飞鞚（kòng）不动尘，

（太监的轻骑把名贵的土特产悄悄送进宫门）

御厨络绎送八珍。

（御厨还接连向饭桌送来海味山珍）

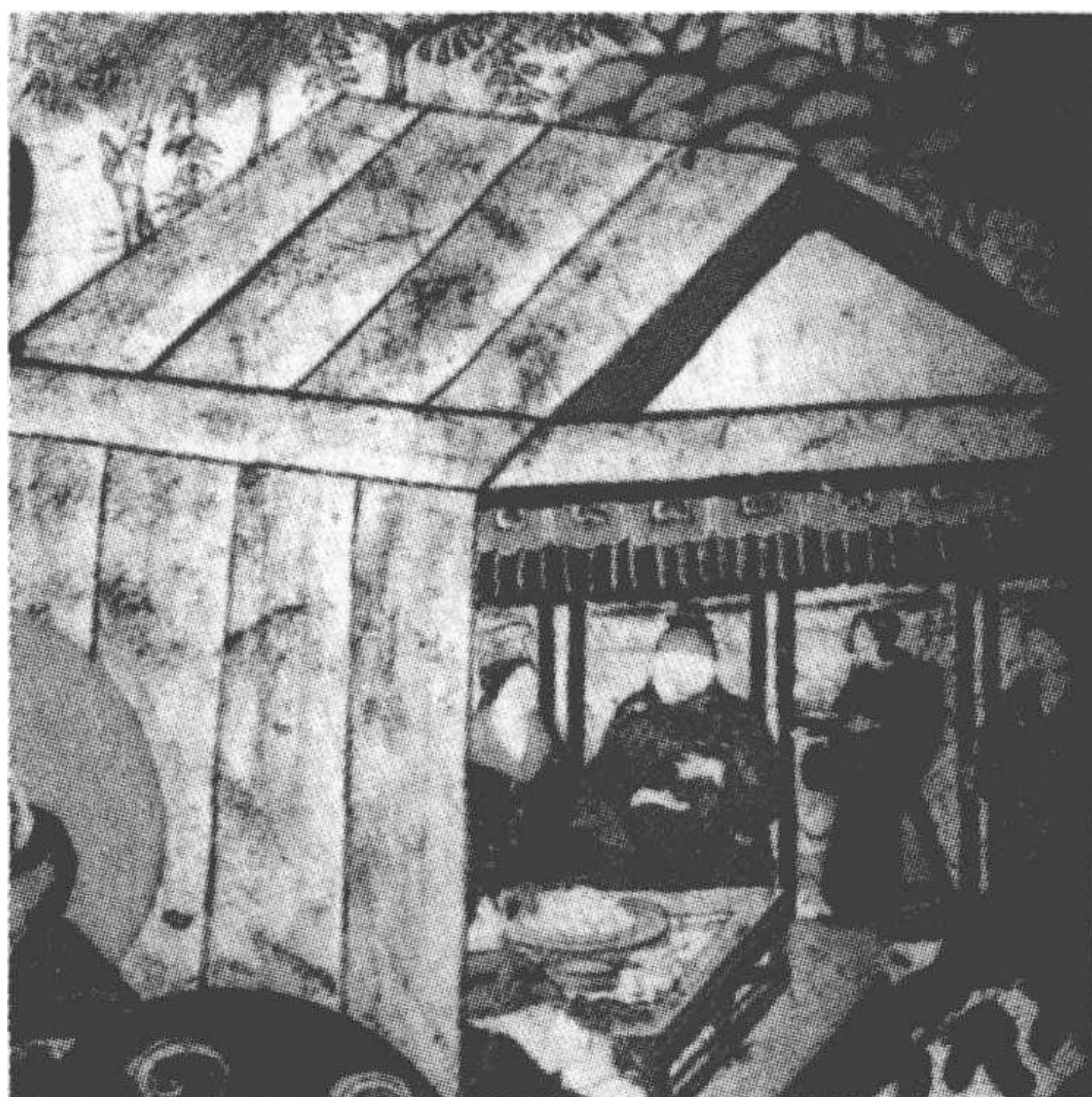


虢国夫人游春图（局部）

这是一段以饮食为题材的出色讽刺诗，把唐代统治阶层的穷奢极欲刻画得入木三分。

杜甫的另一首有关饮食的诗《客至》，咏述他在成都浣花溪旁的草堂迎客的情景，其中两句诗“盘

飧市远无兼味，樽酒家贫只旧醅（醪糟酒）”，写出了他待客的仅是一味菜一碗醪糟。但知己情真，对饮于田舍，君子之交淡如水，其乐融融。杜甫是唐代第一流诗人，穷到待客“无兼味”，对照杨贵妃一家饮食的奢侈，真有天壤之别。



敦煌壁画《宴饮图》

第八章

饮食文化向其他文化 领域的延伸

一 向文字学延伸

中国方块字，很多是受饮食实践启发创造出来的，甲骨文中，直描饮食对象、饮食器官、饮食媒体、饮食器具、烹饪器具或表达各种饮食形象的象形字、象意字和形声字都很多，尤以象形字为最多。饮食对象，如“𠂔”（马）、“𠂔”（牛）、“𦍋”（羊）、“豕”（豕）、“犬”（犬）、“𪚩”（龟）、“𩺰”（鱼）、“𩺰”（贝）、“𧢲”（鹿）、“𪚩”（象）、“𧢲”（虎）、“𧢲”（兕，犀牛）、“𧢲”（猴）、“𧢲”（雀）、“𧢲”（隼，猫头鹰）、“𧢲”（黍）、“𧢲”（禾）、“𧢲”（麦）、“𧢲”（米）、“𧢲”（栗）、“𧢲”（枣）、“𧢲”（果）等；饮食器官，如“口”（口）、“舌”（舌）、“𪚩”（齿）等；饮食媒体，如“𪚩”或“𪚩”（水）、“𪚩”（火）、“𪚩”（射）、“𪚩”（擒）、“𪚩”（网）、“𪚩”（芻）、“𪚩”（牧）、“𪚩”（藉）、“𪚩”（钓）、“𪚩”（廩，麦仓）等；饮食器具，如“豆”（豆，高脚盘）、“皿”（皿）、“簋”（簋）等；烹饪器具，如“鬲”（鬲）、“鼎”（鼎）等。

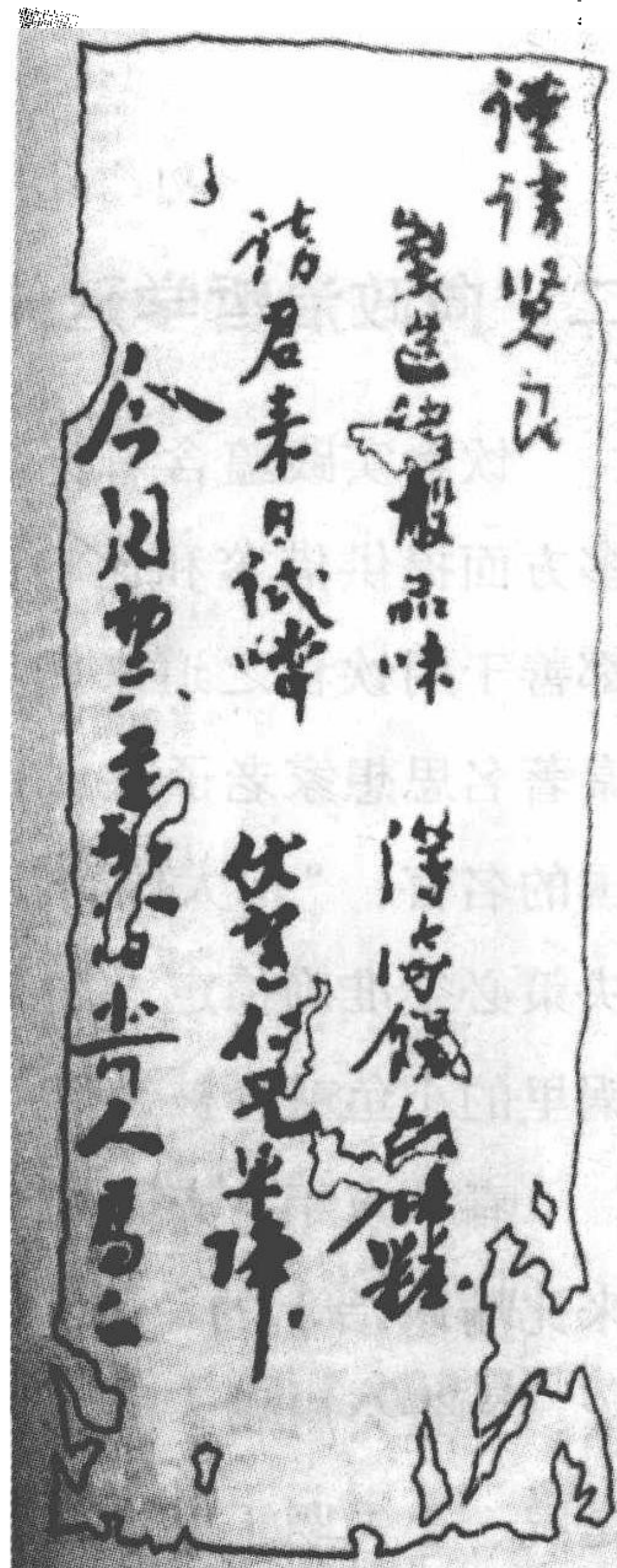
象意字，如“𪚩”（多，两块肉叠在一起）、“𪚩”（甘，食后在舔嘴唇）、“𪚩”（雉，以箭为偏旁）、“𪚩”（𪚩，野猪，用箭穿身来表示）、“𪚩”（尽，手拿牛尾在清洗食器）、“𪚩”（解，两手在剥离牛角）、“𪚩”（蛀牙，从虫从

齿)、“𩚑” (食, 从今从簋)、
 “𩚑” (即, 人面对着饭簋)、
 “𩚑” (既, 人转身背着饭簋)、
 “𩚑” (飧, 两人共享一簋饭)、
 “𩚑” (羹, 肉和取肉的匕放在皿中)、
 “𩚑” (饮, 一个酒鬼伸着舌头攀在酒坛上)、
 “𩚑” 或作 “𩚑” (采, 用手在采茶或摘果)、
 “𩚑” (获, 手抓着一只鸟)、
 “𩚑” (泉, 泉水从岩洞流出来), 等等。

用形声字表达的, 如“𩚑” (杞)、
 “𩚑” (杗, 即芒)、
 “𩚑” (柏)、
 “𩚑” (鸡), 等等。

象形字多是单体简笔直描, 或仅描出对象的主要特征; 象意字是用两个或两个以上形符来表意; 形声字则是形符和声符的合一。从饮食实践创造的字还有许多, 以上所引, 仅是一些例子。

值得注意的是“𩚑” (美) 字, 甲骨文是从羊从火, 是火烤羊羔的象意字, 后来“火”讹变为“大”, 东汉文字学家许慎没见到甲骨文, 在他的《说文解字》中, 说“羊大为美”, 这是想当然之说, 从此, 使这种附会相沿了两千多年。从字源学追溯, 可知味蕾美学, 是中国美学的鼻祖。



元代宴客请柬

二 向政治哲学延伸

饮食实践蕴含着许多哲理，可以为政治和社会生活的多方面提供借鉴和比喻，我国古代的许多思想家和政治家都善于用饮食之道来阐发自己的政治见解或处世哲学。先秦著名思想家老子在《道德经》第六十章中有一句总结治国的名言：“治大国若烹小鲜”，就是用煎小鱼来晓谕治国决策必须准确稳定，如果朝令夕改，就像把铲子乱铲乱翻，锅里的小鱼就会被铲烂。

春秋末年，齐国的著名政治家晏婴，就用烹调的原理来比喻政治上的“和”与“同”，用以讽谏齐景公。有一次，齐景公患病，魏国的邱据来探病，认为病是鬼神作怪，是祝、史失职于鬼神，劝齐景公诛杀祝固（齐国管祭祀的官）和史闾（yín）（齐国史官），景公听信，为晏婴劝止。晏婴说：人主修德则民信神享，天下安宁，神不降祸，诛杀祝、史是没用的。有一次，景公游猎归来，邱据又来拍马屁。景公又在晏婴面前夸赞邱据，说邱据与他最能“和”。晏婴说：邱据与你是“同”不是“和”。接着就用一段烹调理论去开导景公：“和如羹焉，水、火、醯（即醋）、醢（hǎi）（肉酱）、盐、梅以烹鱼、肉，燂（chán）（点火）之以薪，宰夫和之，齐之以味，济其不及，以泄其过。君子食之，以平其心。君臣亦然，君所谓可，而有否

焉。臣劝其否，以成其可。君所谓否，而有可焉。臣劝其可，以去其否，是以政平而不干（扰）。……今据（指邱据）不然，君所谓可，据亦曰可；君所谓否，据亦曰否。若以水济水，谁能食之？若琴之专一，谁能听之？同之不可也，如是。”（《晏子春秋·外篇第七章》）这段话的意思是说：“和”是五味通过水濡火烹而相济成美味，“同”只是单一滋味的相加，是无济于口味的；为政之道也一样，搞一言堂，热衷于清一色，不是国家之福。这段著名的烹调理论，也是一段出色的政论。

晏婴又是一位老练的外交家，有一次，他访问楚国，就运用一个饮食典故，反击了楚王对齐国的凌辱。《晏子春秋·内篇》记载：“晏子使楚，楚王赐晏子酒。酒酣，吏二缚一人诣王。王曰：‘缚者曷为者也？’对曰：‘齐人也，坐盗。’王视晏子曰：‘齐人固善盗乎？’晏子避席对曰：‘婴闻之，橘生淮南则为橘，生于淮北则为枳，叶徒相似，其实味不同，所以然者何？水土异也。今民生于齐不盗，入楚则盗，得无楚之水土生民善盗耶？’王笑曰：‘圣人非所以熙（欺）也！’”这个故事表现了晏婴出色的外交才能，他引“南橘北枳”的典故，反击了楚王的恶意挑衅，很体面地为齐国完成了一次政治出使。

庄周也善于用饮食之道来比喻政治，他在论证战国变法的合理性时说：“三皇五帝之礼义法度，不矜于同，而矜于治。故譬三皇五帝之礼义法度，其犹柤、梨、橘、柚耶，其味相反，而皆可于口。故礼义法度者，应时而变者也。”

(《庄子·天运》)他用山楂、梨子、橘子和柚子虽然味道不同,但都可口,来比喻变法的合理性,也是一段巧妙的政论。

《吕氏春秋》的《本味篇》,是吕不韦假托伊尹与商汤论烹调之道的一篇对话,它不仅阐发了精辟的烹调理论,也是一篇含意深刻的政论,该文在论证了“调和之事”和“鼎中之变”的道理后,接着进一步发挥了烹调理论:“夫三群^①之虫,水居者腥,肉攫者臊,草食者膾。恶臭犹美,皆有所以(各有可取的特殊美味)。凡味之本,水最为始,五味(甘、酸、咸、苦、辛)三材(水、木、火)九沸九变,火为之纪(火候起着纲纪的作用),时疾时徐(猛火、文火),灭腥,去臊,除膾,必以其胜,无失其理。”就是说:烹调必须善于去腥臭,才能突出各类食料独特的美味(“必以其胜,毋失其理”),关键在于调味和火候的掌握。这段理论,是假托伊尹与商汤论味而发,意为通过调味和水濡火烹,才能使各种肉类特具的本味发挥出来,除去其共存于自身的恶味,以适口胃之需。具有这个本领,才是一个好厨师。他用这个道理去启发秦王政,用人施政,也应具备这个本领。这篇对话,充分发挥了运用烹调之道的隐喻效果。

西汉的政治家桓谭,也善于此道,他在《新论·见征》

^① “三群”即水居,如鱼虾之类;肉攫(jué),肉食的野生猛禽猛兽,如鹰、雕、虎、豹之类;草食,如牛、羊、鹅、兔之类。古代常泛称动物为“虫”。

中，用东周末年一个户主拒绝智者劝他“曲突徙薪”酿成火灾的故事，阐发了一通精彩的论见：“淳于髡（kūn）至邻家，见其灶突之直，而积薪在旁，曰：此且有火灾。教使更为曲突而远徙其薪。家不听。后灾，火果及积薪而燔其屋，邻里并救击。及灭止，而烹羊置酒，以劳谢救火者。曲突远薪，固不肯呼淳于髡饮饭。智者讽之云：教人曲突远薪，固无恩泽，焦头烂额反为上客，盖伤其贱本而贵末也，岂独夫突薪可以除害哉！而人病国乱，亦皆如斯。是故良臣匿其未发，而明君绝其本谋。后世多损于杜塞未萌，而勤于攻击已成。谋臣稀赏，而斗士常荣。犹彼人殆失事之重轻，察淳于髡之预言，可以无不通，此见微（征）之类也。”桓谭引这故事，也是运用饮食文化来发挥他的论见，以这故事讽喻世俗重末轻本，从而引申治病治国之道。

由于饮食和烹调之道，提到哲学高度，都能与政治相通，这类比喻又通俗易懂，中国古代的思想家和政论家，许多都精于此道，这类言论，也是一笔珍贵的思想文化遗产。

三 向文学延伸

（一）饮食实践对中国语言的增益

饮食实践，包含着许多生活哲理，千百年来，在人民

群众中产生了许多生动活泼的词汇和成语，如用美景来比喻美食的“秀色可餐”，用汤羹和烧烤的美味来比喻人人赞赏的事物的“脍炙人口”，比喻觊觎某种事物的“垂涎三尺”，比喻越权处事以满足私利的“越俎代庖”，比喻急躁不安的“热锅上的蚂蚁”，比喻帮倒忙的“抱薪救火”，比喻小题大做的“牛鼎烹鸡”或“牛刀割鸡”，比喻平均主义的“吃大锅饭”，比喻小恶惹起大祸的“一粒老鼠屎糟蹋了一锅粥”，比喻目标正确的努力总会有回报的“种瓜得瓜，种豆得豆”，比喻出类拔萃的事情不怕埋没的“酒香不怕巷子深”等等，这些词汇或成语，表现了丰富而美妙的人文韵味，为中国的语言增色不少。

（二）饮食文化在文学领域花繁果硕

饮食文化像一面广角镜，反映着丰富多彩的社会生活，通过文学作品折射出来，更能拨动人们的心弦。中国各地都有独特的名产和美食，常与地域景观形成独特的韵味，这类文学作品，最能唤起人们浓厚的乡土意识和爱国情怀。譬如岭南人，无论到了什么地方，都不会忘怀故乡蓝天碧海，椰树迎风的神韵；不会忘怀雨打芭蕉，蝉鸣荔熟的风光。即使是被贬谪者，一想到岭南的特产，或接触岭南的民风和名胜，都会流连忘返。苏轼就说过：“日啖荔枝三百颗，不妨长作岭南人。”他遇赦北返，路过琼州海峡时，又留下了“九死南荒终不恨，兹游奇绝冠平生”的诗句，可见地方名产和风物独具的魅力。松江鲈鱼、太湖莼菜，是

江浙美食的象征，不仅为江浙游子所眷恋，也给四方宾客留下隽永的回忆。唐代皮日休曾咏过长江的名产鳊鱼：“殷勤莫笑襄阳令，为爱南塘缩项鳊（biān）”，1300年后，毛泽东又成了鳊鱼的另一个咏颂者：“才饮长沙水，又食武昌鱼”，更使长江鳊鱼名闻遐迩，可谓名产越千年，美誉与时光共进。唐代另一诗人张志和的“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳜（guì）鱼肥”，又把江南的美景和名产鳜鱼连起来咏颂，一千多年来，使人在品尝鳜鱼的美味时，能联想到江南暮春的秀色。中国还有许多优质鱼种，如黄河鲤鱼，富春江鲥鱼，珠江嘉鱼，黑龙江大马哈鱼等，都长存于海内外华夏子民的口碑中。自古以来，也有不少咏颂草原的诗篇。北朝民歌《敕勒歌》：“天苍苍，野茫茫，风吹草低见牛羊”，则成了1400多年来，唤起人们向往丰美草原的绝唱。

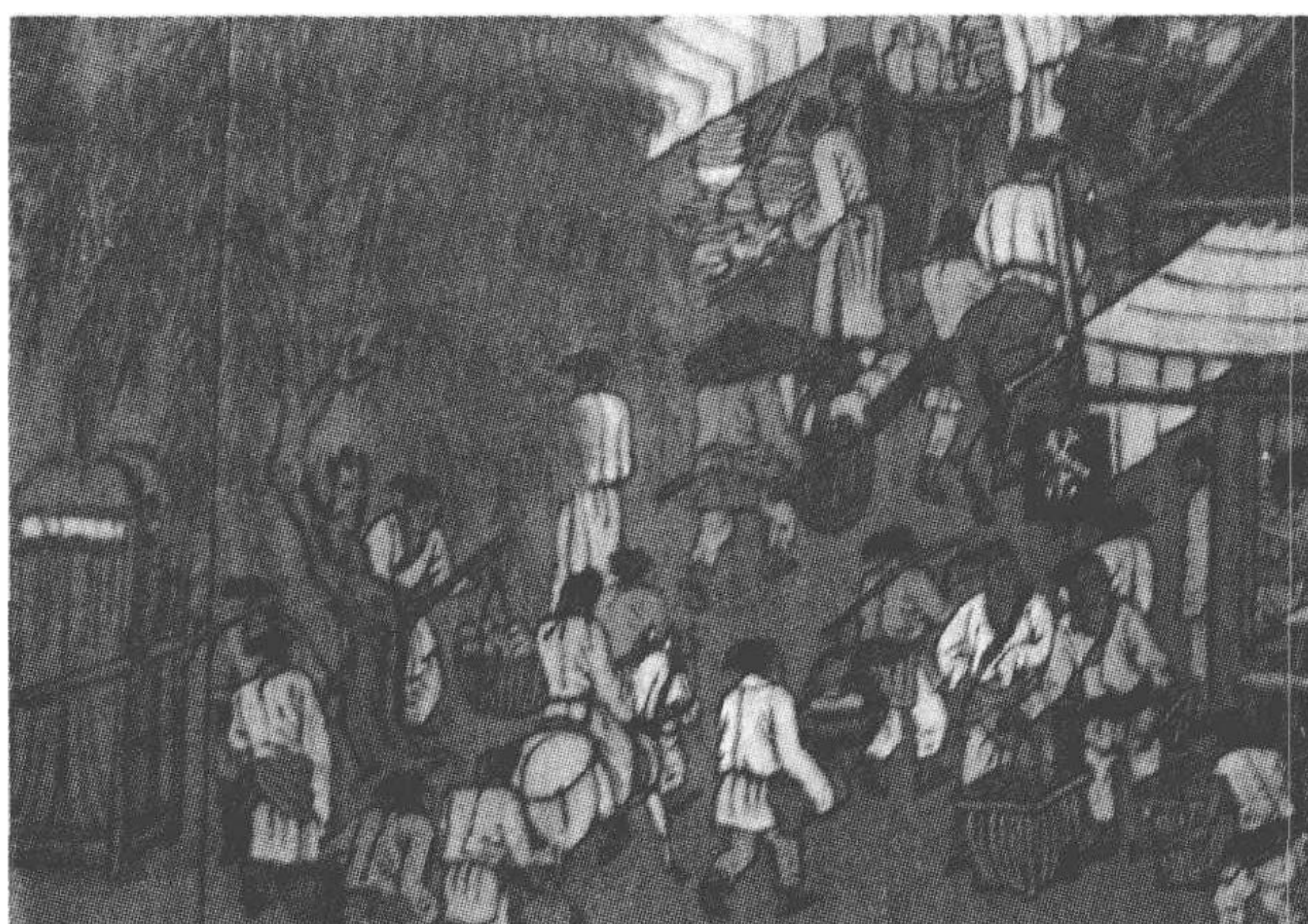
各地无数著名的土特产，都成了人们怀念故土的信物。上举只是一些例子，在中国的诗、文、词、赋中，这类主题是很多的。

我国的文学作品，以饮食为题材表现各种社会生活的名作，历代都有。一部《诗经》，通过饮食题材表现种植业、养殖业，表现各种饮食风俗，表现贵族宴饮和劳动人民诅咒分配悖理的篇章就不少。以后历代的诗人和文学家，从屈原、宋玉、司马相如、枚乘、束皙、谢灵运、李白、杜甫、白居易、苏轼、陆游、吴承恩、施耐庵、曹雪芹和鲁迅……无不留下饮食题材的佳作。

四 向艺术延伸

我国的刻画和绘画及造型美术，通过饮食题材表现各种思想感情的，俯拾皆是。美术作品，从河姆渡的陶刻稻穗和猪，半坡陶绘的笑脸和鱼鹿，到汉代成批的画像砖和画像石，唐代顾闳的《韩熙载夜宴图》，宋代张择端的《清明上河图》，明代仇英的《春夜宴图》，直到现代徐悲鸿的北京鸭群，齐白石的虾、蟹、青蛙和蘑菇，都是众所周知的。有的刻画和绘画，不仅具有艺术价值，还具有很高的史料价值，1954年，在山东沂南汉墓出土的画像石《丰收饮宴图》和《乐舞百戏图》，就把汉代大庄园主的生活享受重现出来。1954年，河南密县打虎亭村出土汉墓壁画刻画的一幅《庖厨图》，其中刻画着豆腐作坊，从浸豆、磨豆、过滤、点浆、压凝成形等工序都刻画在该图上，过去有人怀疑汉代能否制豆腐，这次出土，直接找出了实物证据，从而解决了饮食文化史上这一重要问题。《韩熙载夜宴图》和《春夜宴图》，则把唐代和明代封建贵族宴饮的场面和情调刻画出来。《清明上河图》则把人们带进了九百年前开封城一条滨河의繁华街道，使人领略到酒旗临风、游人如潮的中世纪市井风情，也反映了北宋京都的繁荣。

造型美术作品，从八千年前裴李岗的陶塑羊头和猪头，七千年前河姆渡的陶猪和蚕纹象牙雕盅，六千年前屈家岭



清明上河图（局部）

的多种陶禽畜，到了汉代，凡是驯养的家畜、家禽，以至灶具、厨房和饮宴，都在陶塑和画像砖上有充分反映，这些文物，不仅表现了中国工艺美术发展的脉络，也从一个侧面反映了农副业生产的水平和各个时代的生活情调。有的作品，还具有重要的史料价值，如河南偃师二里头出土陶塑澄滤器，可以看到夏代已能制造米粉食品。又如广东佛山泮（lán）石东汉墓出土的水田附船模型，不仅反映了水乡的棋盘式水田景色，而且反映了收与种在同时进行和单牛拉犁的操作方法，这说明两千多年前，珠江三角洲已能栽种双季稻。单牛拉犁在当时是先进的耕作法，与东汉画像砖反映的北方许多地方还在使用笨重的双牛抬杠相比，说明当时的珠江三角洲已是中国较先进的农业区。长期以来，我国像生的陶塑、牙雕、石雕、骨雕、木雕和贝砌、蜡塑等等，俯拾皆是。这些文物，既是艺术品，同时又是珍贵的史料。

五 向养生学延伸

养生学是探讨人体与外界物质交换和精神协调的最佳境界，以达到保健长寿目的的一门学问，又称保健学。它在预防医学中占有重要地位，中国是预防医学的鼻祖，早在《黄帝内经》中，就已强调“治未病”的重要，关于营养保健，夏、商、周三代后期已有相当高的认识，说到吃的目的，春秋后期的思想家墨翟就说：“其为食也，足以增气充虚，强体适腹而已矣。”（《墨子·辞过篇》）用现代医学原理来分析：“增气”，就是补充热量，使食物的热能变为体能，即有力气；“充虚”，就是补充消耗，保证新陈代谢的需要；“强体”，就是要供给合理的养分，以增强体质；“适腹”，就是满足口胃，使大脑皮层从合适的口味中得到良性刺激，兴奋味觉，以保证食欲，增强吸收机能。古人从切身体验中，已能体会到生理营养的道理。

早在两千多年前，《黄帝内经》中已出现系统的养生理论和平衡膳食理论。《黄帝内经》是夏、商、周三代医学的结晶，是我国最早的一部医典，也是古代世界直观医学的一部卓越专著。《黄帝内经》总结了保健的三大途径：其一曰：“阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，顺之则奇疾不起，是谓得道。”其二曰：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为埤（配）……以养精气”；其

三曰：“百病生于气也，怒则气上，喜则气缓，悲则气消，恐则气下，寒则气收聚，炅（guì）（热也）则腠（còu）理（体表）开气泄，忧则气乱，劳则气耗，思则气结，九气不同（郁），何病之生？”这三段话的意思，就是一要使肌体与生物圈的自然变化相适应；二要膳食平衡（这是世界上最早的膳食平衡理论，我国膳食平衡的饮食传统，完全符合营养卫生原理）；三要使自己处于和谐的人际关系中，情绪经常保持镇定和乐观。这三者都是根本的养生之道，就是要保持肌体与外界物质交换和精神生活的物质平衡，把人体与自然环境和社会环境看作一个错综复杂的矛盾统一体，可见当时已能把养生经验提到整体理论上来总结，是对世界医学保健事业的一大贡献。

食疗学、本草学与气功学，是中国养生学的三大支柱，三者都在《黄帝内经》中有所体现。食疗学是在中医营养卫生理论基础上的专门学科；本草学是中医摸索药用食料（主要是植物，也包括一些动物和矿物）的结晶；气功学是中国动静结合的健身和医疗体育的特有保健体系。

食疗学在中国医学中占有重要地位，食疗学不仅包括基本的生理病理知识，还要掌握食疗物品的性能，这就包括许多生物、化学、物理等学科的知识。在这方面，夏、商、周三代已有颇高的认识：“凡药以酸养骨，以辛养筋，以咸养脉，以苦养气，以甘养肉，以滑养窍。”（《周礼·天官冢宰·疡医》）。现代医学告诉我们：酸能帮助食物中钙

质的溶解，以补充骨骼所需的钙，所以酸能“养骨”；辛烈的东西能兴奋神经系统和提高血压，所以对于体弱和血压低的人，就能“养筋”；咸能补充血液里盐分的正常浓度，尤其在夏天，能使患中暑流汗过多处于虚脱状态的人脉搏稳定下来，所以咸能“养脉”；苦的东西很多是清凉剂，中医认为清凉剂能去湿热，清肺气，有些苦的东西如杏仁、陈皮、贝母等，能祛痰镇咳，所以苦能“养气”；甘的东西主要是糖类，多存在于谷类和杂粮中，多吃能使人胖起来，所以甘能“养肉”；滑的东西如蜂蜜、果瓢等，能润肠利尿，所以滑能“养窍”。

《黄帝内经》还提供了食疗的几个具体方剂，《山海经》还列举了近百条认为有食疗价值的物品。

我国最早一部药典《神农本草经》，反映了三代至秦汉的药学水平，该书收集药物 365 种，现在常用的滋补药如人参、鹿茸、狗鞭、石龙子、灵芝、黄芪、杜仲、巴戟、贝母、石斛、当归等；消炎清淤的贵重药物如麝香、牛黄、熊胆、犀角等都已具备。夏、商、周三代常用的调味品如甘草、蜂蜜、梅子、陈皮、紫苏、姜、蓼、葱、芥等都已入药。《神农本草经》已列有阿胶和明胶（鹿角胶），可见这两种成药的炮制，已有两千多年的历史。

中国是天然药物王国，本草学凝集了我们祖先数千年治病验药的丰富成果，是对世界医学宝库的不朽贡献，到明代李时珍的《本草纲目》，收集药物已达 1 892 种。1993 年出版的《中华药海》，共载中药 8 488 种，是迄今为止载药

最多的中药本草学巨著，是中国医药界对世界的卓越贡献。

中国的养生学可以和现代的人体科学接轨，人体科学是一门新兴的边缘学科，是生理学、营养学、运动学、环境学、生物工程等学科的综合研究领域，是探讨人类的保健、优生、最佳生存条件和长寿等课题的一项保健系统工程。中国古代的养生学，可以说是这项系统工程的滥觞（shāng）。庄周说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”（《庄子·刻意篇》）他又说：“形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。”可见战国时已认识到呼吸新鲜空气、体育运动和劳逸结合对长寿的意义。庄周又说：“平易恬淡，则忧患不能入，邪气不能袭。……水之性不杂则清，莫动则平，悒闭而不流，亦不能清。”就是说：人和流水一样，水无杂质则清，不搅动它则顺流，停滞也不会清。没有杂念，不与俗世争私利，则能心安理得，但又不能自我闭塞而脱离人世的变动。可见战国时的思想家已认识到，期望长寿，不仅要有清净的自然环境来吐故纳新和有适当的运动，还要使自己在人际关系中有一个相适应的环境。从《黄帝内经》的保健理论和庄周的这一番话，已能看到中国人对营养学、环境学、运动学的初始认识。

秦汉以后，两千多年来，中国有关食疗、本草、气功和养生的典籍十分丰富，今天收集、整理这些典籍，对这一领域中纷繁庞杂的内容进行科学的鉴定和筛选，取其精华，去其糟粕，将对世界保健事业作出更大贡献。

六 向宗教延伸

中国的饮食文化与佛教食俗结合，产生了素食菜系；与伊斯兰教食俗结合，产生了清真菜系（具体内容已见前述，这里不赘）。这两大菜系形成了特有的民俗，不仅起着团聚教友的重要作用，也对这两大宗教走向世俗化、群众化起着深远的作用。这两大菜系，又都丰富了中国饮食文化；同时，在社会生活中，还形成了中国特有的两种人文景观。

第九章

对饮食文化贡献较大的 若干历史人物

一 体现古代饮食文化三个里程碑式的人物

饮食文化的缔造，是多种劳动成果的综合体现，包括食源开拓者，食料生产者，厨具和食器生产者，各类食品及调味品的制造者，烹调者，品味者，食疗者，食俗记录者，饮食文化各环节经验、技艺的总结者，以及反映饮食文化的多品种的文学艺术作品等等，它是人间一首永恒的、旋律恢宏优美的协奏曲。在历史的长河中，它永远和社会发展的主渠道连结在一起，又具有自己相对的独立体系。在它的发展过程中，总结经验和弘扬它的美质的作品很多，但佚失的典籍，失传的技艺，历代都有发生；加上它长期为正统经传所冷落，使饮食文化史不被重视，幸而有三个人的作品，大体起了兴灭继绝的作用，他们就是吕不韦、贾思勰和高濂。吕不韦是战国后期的杂家巨子，杂家相当于今天的百科全书学派，他的《吕氏春秋》中的《十二纪》，可以说是先秦的“农政全书”，保存着夏、商、周三代大农业生产的基本面貌；它的《本味篇》，则保存了夏、商、周三



贾思勰雕像

代烹调学的精髓和各地土特产的简要记录。北魏贾思勰的《齐民要术》，保存了魏晋南北朝前期大农业生产和烹调业、食品制造业的基本成果。明代高濂的《遵生八笺》，则保存了中国养生学和魏晋南北朝后期烹调、饮食学的要领。这三部书大体保存了夏、商、周三代和魏晋南北朝前、后期中国饮食文化的主要脉络，这三位作者的作品，起了中国古代饮食文化史中三个里程碑的作用。

二 为中国饮食文化倾注活水的人物

通过文艺作品弘扬中国饮食文化美质的作品很多，其中贡献最大的应推杜甫和苏轼。他们二人反映饮食文化的诗文都超过了300篇。杜甫着重通过饮食题材去反映社会生活和针砭时弊，他留下许多不朽的诗篇，其中与饮食文化有关的代表作有《丽人行》、《自京赴奉先县咏怀五百字》（千古名句“朱门酒肉臭，路有冻死骨”则出于此诗）、《赠卫八处士》、《客至》、《登高》、《闻官军收河南河北》、《冬狩行》，等等。

苏轼则侧重于品味、讴歌各地土特产和咏赞烹调技艺，他在这方面的代表作有：《老饕赋》、《小圃五味》（咏颂人参、地黄、枸杞、甘菊、薏苡五种食疗草药）、《猪肉颂》、《荔枝叹》等。他还是一个烹调高手，曾亲自下厨，创制“东坡四珍”，名噪于宋代，也增益了传统食谱。“东坡四

珍”即：(1)“坛子肉”(宋神宗熙宁十年八月，黄河于徐州段溃决，当时苏轼为彭城牧，他率领群众整治水患，转危为安，当地父老携酒牵羊慰劳他，他用自己拿手的“坛子肉”回赠老百姓，亦名“回赠肉”，后世称为“东坡肉”)；(2)“杏花鸡”(他在谪居黄州时，正值杏花春雨时节，亲自下厨做出一味炸烹子鸡飨客，色、香、味、形俱美，故名“杏花鸡”)；(3)“金蟾戏珠”(走油青蛙拼蛙肉丸子)；(4)“五关鸡”(经五道工序烹成的鸡馐)。苏轼深谙酿酒要诀，著有《酒经》一部。他走过江南、岭南、西南许多地方，十分关心各地风景名胜的建设，对各地菜式都关心研究和品评，对菜系交流也起过积极作用。

鸦片战争以后，中国遭受帝国主义的疯狂侵略，清廷腐败昏庸，科技落后，人民沦入苦难的深渊，事事不如人的民族自卑心弥漫于神州大地，孙中山力举中国卓越的饮食文化传统来振奋人心。他在《建国方略》中，多次提到中国的饮食文化，他是本世纪把饮食文化提到国家的战略地位的第一人，对那些鄙视烹调科学的陈腐观念，也是一剂良药。

第十章

中国饮食文化的特征和 出色的历史性贡献

一 饮食文化的特征

饮食文化是具有永恒生命力，又独具神韵的一种文化体系，它有五大特点：

(1) 它是一种永不衰落的文化。因为它是与人类俱生，又永远不脱离人类生活的文化。人类生生不息，饮食文化也生生不息。

(2) 它是最为古老，又最为年轻的一种文化。自从人类为果腹而捡起石块，制造第一把砍砸器开始，就产生了饮食文化，它是人类生活的第一朵花，所以资历最为古老。在每一个历史时期，食料的开拓，厨具、食器和食品的制造，都包容着各个历史时期的最新科技，石器时代、青铜时代、铁器时代如此，今天的不锈钢和电子时代也一样。今天层出不穷的电子厨具和形形色色的食品生产线，以及大农业生产中的生物工程和各类农机具的电子装置等，都是当代尖端科技武装起来的饮食文化，所以它又是永远年轻的。

(3) 它是一种自成体系的文化。饮食文化是人类有关饮食实践的多方面社会经济生活的各种表现形式的总和，它跨越物质文化和精神文化的许多领域，又具有自己独特的内涵和外延，是自成网络又具有独特神韵的一种文化体系。它与社会经济的发展，科技的发展，国土开发和大农

业生产的进程息息相关，这些基础因素的有机结合，构成了它的母体，离开母体去谈论饮食文化，便成了无本之木，无源之水。饮食文化的结构，又像一个多兵种的集团军，包括许多方面军，还有混合部队，庞杂而有机地形成了自己的体系。

(4) 它是一种文明的标尺和民族特质的体现。饮食文化是中华民族悠久灿烂文化的重要组成部分，它从一个侧面体现了中华民族的创造精神和独特风格，标志着各个时期的文明进程，永远荡漾着美的神韵。

(5) 饮食文化领域，又是一个群芳竞秀的园地。历代都有开拓食源的闯将，创造名饌名食的厨师和食品技师，运用医学于饮食的食疗家，总结和流传食品制造经验的著述家，通过各种艺术形式歌颂各地名产，歌颂美食的创造性劳动和通过饮食题材去褒贬各种社会现象的文学家、艺术家和史学家……

二 中国饮食文化杰出的历史性贡献

中国人民培植出大豆，为世界开发了一个重要的植物蛋白资源；中国对大豆深加工产生的酱料系列、豆腐系列和豆奶系列，为世界提供了出色的调味料、多种美食和保健饮料，深受世界人民欢迎。目前生产大豆的国家，如美国和巴西种植的大豆，都是从中国传入的。美国和日本等



日本画表现的清代宴饮场景

制造豆腐的技术，也源自中国。

中国人民培植出茶叶，给世界提供了一种提神、解渴、保健、方便、价廉的饮料。在目前全世界数以百计的饮料中，没有一种能取代茶叶的地位。现在亚非的产茶大国，如印度、斯里兰卡和摩洛哥等，都是从中国输入茶种和制茶技术发展起来的。日本的“茶道”和英国的“午后茶”，则是中国茶文化向东西两洋的延伸。目前全世界已有 4/5 的人饮茶。

中国的陶瓷餐具，风行于世界一千多年，成为实用美术器具中的一朵绚丽之花，深受各国人民和餐饮业的欢迎。

中国人使用筷子已有三千多年的历史，目前使用筷子的国家，除了中国，还有日本、韩国、朝鲜、越南和新加坡等，这六个国家的人口约有 14 亿多，加上散居世界各地的约 5 000 多万华人和散处世界各地的 10 多万家中餐馆，每日三餐，全世界约有 15 亿多双筷子在餐桌上运动。使用

筷子的人约占世界人口的 1/3。

中国膳食平衡的民族传统和食疗学、本草学、养生学，已成了世界保健文化的重要组成部分。中国出色的烹调技艺，在世界饮食文化中独占鳌头，历久不衰，各国来华旅游的朋友，都以能尝到中国各地正宗的美食为人生莫大乐事。

中国饮食文化对世界的贡献，不逊于四大发明。中国饮食文化有着深厚的底蕴，中华人民共和国成立以来，随着经济文化的发展和人民生活的改善，中国独特的饮食文化正逐步为世人所认识，并将更加灿烂辉煌。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名 = 中国的饮食

作者 = 林乃燊著

页数 = 1 4 5

S S 号 = 1 2 7 8 7 2 1 7

出版日期 = 2 0 1 1 . 0 1

封面
版权
目录

第一章	中国饮食文化概述
	一 饮食文化的内涵与外延
	二 饮食文化的发生和烹调业在饮食文化中的地位
	三 中国饮食文化对世界文化的贡献
	四 中国饮食文化发展的现状和前瞻
第二章	中国饮食文化的渊源
	一 旧石器时代烤肉飘香
	二 新石器时代炊烟四起
	三 夏商周饮食文化初结硕果
第三章	中国饮食文化的蓬勃发展
	一 农业生产跃上新台阶
	二 食品制造业的新突破
	三 汉代的时尚饮食
	四 饮食文化著述大量涌现
第四章	中国七大菜系的形成和发展
	一 经济中心南移
	二 七大菜系的形成和发展
第五章	茶叶和米酒的故乡
	一 茶的起源及其商品地位
	二 茶韵悠悠
	三 六千多年的米酒世家
	四 酒与国民生活
第六章	与饮食文化密切相关的三个重要环节
	一 农业开发
	二 生态变迁
	三 民族交流
第七章	饮食文化的两极世态
	一 钟鸣鼎食与数米而炊的饮食反差
	二 文学作品中反映饮食的两极世态
第八章	饮食文化向其他文化领域的延伸
	一 向文字学延伸
	二 向政治哲学延伸
	三 向文学延伸
	四 向艺术延伸
	五 向养生学延伸
	六 向宗教延伸
第九章	对饮食文化贡献较大的若干历史人物
	一 体现古代饮食文化三个里程碑式的人物
	二 为中国饮食文化倾注活水的人物
第十章	中国饮食文化的特征和出色的历史性贡献
	一 饮食文化的特征
	二 中国饮食文化杰出的历史性贡献